

# شخصيتك أساس نجاحك

هل أنت فريسة للخوف والوم والقلق ،  
صريع التردد والاناية والعلل النفسية  
الأخرى ..؟

هل تريد ان تعرف السبيل الى تكوين  
العناصر النفسية التي تخلق العظمة  
والبطولة والثقة بالنفس ..؟

ان قراءة هذا الكتاب تساعدك على التحرر  
من تلك العلل ، وتذلك على هذه  
العناصر ، وتجعل لك شخصية مرنة  
سليمة ...

كتاب الكاتب العربي



شخصيتك  
أساس نجاحك



# شخصيتك أساس نجاحك

هل انت فريسة للخوف والوهم والقلق ،  
صريع التردد والانانية والعلل النفسية  
الأخرى .. ؟

هل تريد ان تعرف السبيل الى تكوين  
العناصر النفسية التي تخلق العظمة  
والبطولة والثقة بالنفس .. ؟

ان قراءة هذا الكتاب تساعدك على التحرر  
من تلك العلل ، وتذكلك على هذه  
العناصر ، وتعيدك الى المسار الصحيح مرة  
سليمة

د. محمد عبد الحليم

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٩٩٢ - ١٩٩١

# محتويات الكتاب

## الفصل الاول

### الشخصية

صفحة	
١٧	تعريف الشخصية
٢٠	الصفات التي تكون الشخصية
٢٠	١ - الصفات الجسمية
٢٠	٢ - الصفات العقلية
٢٠	٣ - الكفايات الخاصة
٢١	٤ - الميول المكتسبة والمعرفة والمهارة الفنية
٢١	٥ - المزاج
٢١	٦ - الارادة
٢٢	٧ - الاخلاق
٢٣	قياس الشخصية
٢٦	تنظيم الشخصية
٢٦	اولا - الوحدة أو تماسك الشخصية

٢٦	ثانياً - الطابع الخاص او تناسب ملوك الشخصية
٢٧	ثالثاً - دوام المميزات واستمرارها
٢٧	رابعاً - مرونة الشخصية
٢٨	المبول المتضامنة والمبول المتضاربة

## الفصل الثاني

### تضارب الرغبات

٣١	تضارب رغبات الشخصية
٣٢	كيف تقمع رغبات المرء وشهواته
٣٤	بعض الطرق التي نلجأ اليها لكي نحمي بها أنفسنا
٣٤	١ - الخضوع والاستسلام
٣٤	٢ - الهجوم
٣٥	٣ - التخيل او الانطواء على النفس
٣٧	٤ - التبرير او اختلاق الاعذار
٤٠	٥ - الاستبدال والاستعاضة
٤١	٦ - الكبت او الطرد الى العقل الباطن

## الفصل الثالث

### الشخصيات الساذجة

٤٤	الشواذ
٤٥	١ - الشخصية المصابة بالحيل ( المستيريا )



- ٤٨ ٢ - الشخصية المشككة القلقة  
 ٥١ ٣ - الشخصية المتطرفة او المبالغية في الحركة او السكون  
 ٥٢ ٤ - الشخصية المصابة بالعتة او الحرف قبل الارات  
 ( خرف الشباب )  
 ٥٣ ٥ - الشخصية المصابة بالسويداء ( المنخوليا ) قسراً  
 ٥٤ ٦ - الشخصية المزدوجة او المتعددة

## الفصل الرابع

### تحسين الشخصية وعلاج الشخصيات الشاذة

- ٥٧ تحسين الشخصية  
 ٥٩ كيف تعالج الشخصيات الشاذة  
 ٦١ مراحل علاج الشخصيات الشاذة

## الفصل الخامس

### العواطف والشخصية

- ٦٦ كيف تضبط عواطفك  
 ٦٦ ما هي العاطفة  
 ٦٦ التعبير عن العاطفة  
 ٧٢ الحروف والغضب وأثرهما في نمو العاطفة

## الفصل السادس

### اثبات الذات في حياة الفرد وأثره في نمو الشخصية

صفحة	
٨١	اثبات الذات
٨٣	الدوافع الى العمل
٨٣	اولاً - الرغبة في المحافظة على النفس
٨٣	ثانياً - حب الشهر
٨٤	ثالثاً - الرغبة في الحصول على عطف الآخرين وكسب محبتهم
٨٥	رابعاً - الرغبة في الاختبار الاجتماعي
٨٦	ضرورة معرفة النفس

### - ٢ -

٨٨	حب الذات في العائلة وأثره في نمو شخصية افراد الاسرة
٩٢	الاطفال المعرضون للخطر في الاسرة
٩٣	اولاً - الطفل الغني
٩٣	ثانياً - الطفل الوحيد والمدلل
٩٤	ثالثاً - الطفل المريض
٩٤	رابعاً - الطفل المدلل
٩٥	وظيفة العائلة

### - ٣ -

٩٨	حب الذات في حياة الجماعة وأثره في نمو شخصية أفرادها
١٠٠	حب الذات والمصابون بالامراض العصبية

## الفصل السابع

### العادة وأثرها في حياة الفرد

صفحة	
١٠٤	ما هي العادة
١٠٥	ما هي فائدة العادة في حياتنا .. ؟
١٠٩	كيف تكتسب العادات الجيدة
١٠٩	تكوين العادة الجديدة او التخلي عن العادة القديمة
١٠٩	اولا - القناعة ثم الرغبة
١٠٩	ثانياً - ابدأ بقوة شديدة وعزيمة قوية
١٠٩	ثالثاً - لا تتوان مرة واحدة عن اتباع العمل الجديد
	رابعاً - بعد ان تصمم على العمل اغنم اول فرصة وكل
١١١	فرصة ممكنة للقيام به فعلياً
١١٢	خامساً - مرن نفسك على العمل
١١٢	سادساً - أعد ما يحل محل العادة القديمة

## الفصل الثامن

### أثر المجتمع في سلوك المرء وانماء شخصيته

١١٤	حياة الانسان اجتماعية في الدرجة الاولى
١١٥	إدراك الرموز والاصطلاحات الاجتماعية
١١٧	ضرورة درس سيكولوجيا الجماعة
١١٨	نظرة سريعة الى سلوك الانسان الاجتماعي

- ماهي المؤثرات التي توجه سلوك المرء في المجتمع وتقرره الى حد كبير ١١٩
- ١ - تأثير المشاهدين والمستمعين في سلوك المرء ١١٩
- ٢ - تأثير المشتركين بالعمل الواحد ، في بعضهم ١٢٠
- ٣ - تأثير المنافسة او المباراة في عمل الفرد ١٢٠
- ٤ - أثر المباحة في عمل الفرد والجماعة ١٢٢
- ٥ - تأثير التشجيع وتثبيط العزيمة في عمل المرء ١٢٣
- ٦ - تأثير آراء الناس في اعمال المرء ١٢٦

## الفصل الاول

### الشخصية

الشخصية هي مجموع الصفات التي تكون المرء وتميزه عن سواه ،  
وتكون هذه الصفات عقلية وجسدية وخلفية \* ولكنها  
تؤلف وحدة متماسكة .

تقاس الشخصية بطرق مختلفة وتقسم هذه الطرق الى ثلاثة انواع  
رئيسية : اولا الاختبار العملي ، وثانيا الميزان ، وثالثا  
طريقة الاستجواب .

لكل شخصية فردية خاصة بها ، وتنشأ هذه الفردية من التنظيم  
الحساس الذي يلحق بمختلف الصفات التي تكون الشخصية \*  
ويتميز هذا التنظيم اولا بوحدة الشخصية ، ثانيا بطابع  
خاص بالشخصية ، ثالثا باستمرار المميزات ودوامها ،  
رابعا بمرونة الشخصية .

لكل شخصية رغبات ونزعات مختلفة . وقد تتنازع هذه الرغبات  
وتتضارب فينتج عنها عدم المرونة الذي قد يؤدي الى  
الشذوذ . اما الشخصيات السليمة فهي التي لا يمكن هذا  
التضارب من التأثير فيها ، تأثرا يجلب لها الضرر .

### تعريف الشخصية

عرّف علماء النفس ، امثال « اولبورت »<sup>١</sup> ، الشخصية بكونها

---

١ . علم النفس الاجتماعي تأليف « فلود اولبورت » ١٩٢٤

د رجاع المرء الى العوامل والمنبهات الاجتماعية ، وطريقة تكيفه وفقاً للاحوال الاجتماعية في محيطه .. فالشخصية هي نتيجة السلوك الاجتماعي ولكنها سبب هذا السلوك ايضاً ، فالزعم يسيطر على أعمال أتباعه ويوجه سلوكهم بفضل ما يملك من الحصال والصفات التي تتضمنها كلمة شخصية ، كما ان عاداتنا وطرق معيشتنا وأعمالنا تقرر سلوك الآخرين ونوجهه ونحدد نوع التكيف القائم بيننا وبينهم ... ويعبر عنها «ودوارث»<sup>١</sup> بقوله انها مجموع الصفات التي تكون المرء وتميزه عن سواه - سواء اكانت هذه الصفات عقلية أم جسدية ، خلقية أم نفسية - وتؤثر في الآخرين تأثيراً اجتماعياً ، ايجابياً او سلبياً ، ... ومن المرجح ان جميع الاجزاء والعناصر التي تكون المرء تؤثر في شخصيته بشكل ما ، كما انها تؤثر في اعماله وسعادته وأخلاقه ونجاحه او اخفاقه . . . اما هذه الصفات فهي في الواقع صفات لسلوكه ، فنحن نقول مثلاً ، إذا ما سئلنا عن رأينا في شخص ما ، هذا شاب مرح أو كئيب ، نشيط او خامل ، واثق بنفسه او عديم الثقة بها ، امين صادق او متلاعب كاذب ، وغير ذلك من الصفات ، ونقصد بقولنا هذا ، أن هذه الصفات تظهر في سلوكه وأعماله ، اي انها صفات لسلوكه ...

<sup>١</sup> بيد أن شخصية الانسان هي اكثر من مجموعة صفات منفصل بعضها عن بعض : انها وحدة قائمة بين هذه الصفات : والانسان شخصية موحدة متماكة ، أي انه يقوم باعماله بكامل قوى شخصيته لا يجزء منها فقط بحيث لا تكون للاجزاء الاخرى صلة بما يجري ..

---

١ علم النفس تأليف « روبرت ودوارث » ١٩٤٠

فعندما يقوم الانسان بحل مسألة حسابية مثلاً يقوم بها بكامل قوى شخصيته ، وعندما يتحدث الى جمهور من الناس يتجه اليهم بكامل شخصيته ، وعندما يفرح يستحوذ الفرح على جميع قواه ومشاعره ... كذلك عندما يحزن ، ولكنه يكون الشخص عينه في جميع هذه الحالات والوضعيات وليس في كل حالة شخصاً جديداً ... فالشخصية تؤلف اذن وحدة تامة ، وهي اكثر من مجموع العوامل والعناصر التي تتكوّن بها ، كما ان السيارة هي اكثر من مجموع الاجزاء التي تتكوّن منها ...

ويتوقف عمل الانسان على نوع الصفات التي تتكوّن شخصيته وكيفية تنسيقها وتناسكها ، وتنقسم هذه الصفات عادة الى قسمين رئيسيين : اولا الصفات الموروثة ، جسمية وعقلية ، وهي تتضمن الجهاز العصبي والذكاء والعضلات والاعضاء والقامة والجمال وما اشبه ذلك ... ثانياً الصفات المكتسبة (العادات) التي يحرزها الانسان اثناء تكيفه بمحيطه وهي نتيجة كفاياته ، وصفاته الجسمية التي تعمل تحت تأثير قوانين التعلم والتكيف ... ولا ريب في ان ثمة صلة وثيقة بين القابليات الموروثة والعادات المكتسبة ، إذ ان القابليات الموروثة تقرر الى حد كبير ، نوع التعلم الذي يستطيع الانسان ان يحرزه والعادات التي في مقدوره كسبها ... ويجب الا ننظر الى الصفات الشخصية منفردة مستقلة ، بل يجب ان ننظر اليها كمجموعات من السلوك قائمة على مجموعات من الصفات الموروثة والعادات المكتسبة ...

## الصفات التي تكونه الشخصية

ويصنف علماء النفس هذه الصفات تصانيف شتى ويضعونها تحت ابواب متعددة. غير ان هذه التصانيف ليست الا تصانيف اصطلاحية رمزية ، يلجأ اليها العلماء لتسهيل بحثهم وللرمز الى بقية الصفات المتعددة والحقائق الكثيرة التي لا يمكن ذكرها جميعاً وحصرها في بحث واحد . وسنكتفي نحن بدرس تصنيف واحد شامل ، ربما كان اقرب جميع التصانيف الى غرضنا من هذا الكتاب :

### ١ - الصفات الجسمية

ونقصد بها طول القامة او قصرها ، ضخامتها او رشاقتها ، ومظهر الانسان وتقاطيع وجهه ، صحته ومرضه ، سلامة حواسه او خللها ... وكل ما يدخل في نطاق الصفات الجسمية جيدة أو رديئة ...

### ٢ - الصفات العقلية

وتشمل الذكاء والادراك والتذكر والتفكير والتخيل والابداع والتعلم والمقدرة على حل المسائل والتكيف وفقاً للاوضاع الجديدة وجميع الصفات العقلية الاخرى ...

### ٣ - الكفايات ( القابليات ) الخاصة

وتشمل الموهبة ( القابلية ) الموسيقية وغيرها من المواهب الفنية ، والمواهب الميكانيكية والمواهب الاخرى على اختلاف انواعها ..



## ٥ - الميول المكتسبة والمعرفة والمهارة الفنية

ونقصد بها ما ينتج عن التربية والاكتساب لفرقها عن المواهب ( القابليات ) الموروثة التي ذكرناها آنفاً ، ولا نستطيع ان نهمّل اهميتها البتة ، لان الشخصية ، هي الى حد كبير نتيجة ما يرغب المرء فيه وما يعرفه من المعلومات وبكتسبه من الميول والمهارات والعادات ...

### ه - المزاج

ويشمل جميع النزعات العاطفية والسلوك الذي ينتج عنها ، مثل سرعة تهيج المرء وشدة غضبه ، او هدوئه وسكونه ، تشاؤمه او تفاؤله ، شجاعته او جبنه ، مرحه او كآبته ، ثقته بنفسه او تردده وفتر عزيته ... وأمثال هذه الصفات ...

### ٦ - الارادة

وتشمل جميع الصفات التي تدل على سيطرة الارادة على اعمالنا وضبطها لها ...

فهل المرء فعّال ام خامل ؟ ... ايجابي ام سلبي ؟ ... حازم شديد العزيمة ام متردد ضعيف الرأي ؟ ... واثق من نفسه ام مشكك متقلب ؟ ... أهو ذو ارادة قوية لمجاهة المشاق والصعاب وتحمل المشاكل وخيبة الامل والحُرمان والشقاء ، بصبر وعزيمة وإيمان ؟ ... أم انه ضعيف الارادة يتخاذل أمام المصاعب ويستسلم للقدر فيطوح به كيفما يشاء ؟ هل يتمسك بعبادته ومثله إذا وثق من صحتها

أم يخضع للظروف ويستسلم لها إذا ما عاكسته ووقفت في وجهه ؟  
هل هو عبد للارهاق ، منطوٍ على ذاته ، يستغرق في احلام اليقظة ،  
ويستسلم الى الكسل والتراخي ؟ ... فهذه الصفات وامثاله  
تدخل تحت هذا الباب ...

#### ٧ — الاخلاق

وتشمل العمل بموجب الانظمة الاخلاقية والدينية ، وغيرها  
من الانظمة التي وضعها المجتمع ، وحدد بموجبها سلوك الانسان ...  
فنقول هل هو امين ، شريف ، مخلص في عمله ، حريص على  
واجباته ، يصنع الخير ، غير انافي ، بطيع القوانين والانظمة ...  
أم هو بعكس ذلك ؟ وما هي مثله الاجتماعية والادبية وما هي  
اهدافه في الحياة ؟ وكيف يحاول بلوغها ، الى غير ذلك من  
الصفات التي تقع في هذا الباب ...

ونستطيع أن نضيف الى هذه القائمة صفات اخرى متعددة ،  
إلا أننا لسنا الآن في مجال درس تلك الصفات كلها درساً مسهباً ،  
وانما يهمنا أن نعرف بصورة عامة : ما هي الاشياء التي نعتبرها  
عندما نردد كلمة شخصية ...

ويجب أن نعلم ايضاً أن هذه الصفات تتوافر بكميات مختلفة  
ونسب متفاوتة في المرء الواحد وفي الافراد المختلفين ، بحيث  
لا نستطيع ان نصنف الاشخاص بالنظر الى هذه الصفات وحدها ،  
فنقول هذا مرح وهذا كتيب وهذا حازم وهذا متروك وهذا رجم  
القلب وهذا قاسيه فقط ، لأننا سنجد ان كل الشخصيات تشتمل

على جميع هذه الصفات ، ولكن نصيب كل منها يختلف عن نصيب الشخصية الاخرى ، ويحسن بنا أن نشبه الصفة الواحدة بـ«عدو» أو خط طوبل في اوله كمية كبيرة منها وفي آخره كمية قليلة ، وبين طرفيه كميات مختلفة من تلك الصفة . . . فالذكاء مثلاً يشبه بخط في اوله الفطنة والنباهة وفي آخره البلاهة وحمول العقل وبين هذين الطرفين تقع الدرجات المختلفة من الذكاء الموزعة على مختلف الافراد . . . وكذلك شأن بقية الصفات . . .

### قياس الشخصية

وهناك طرق كثيرة لقياس الصفات التي تتكون منها الشخصية ومعرفة نسبتها في كل شخص ، وتقسم هذه الطرق الى ثلاثة انواع رئيسية ، اولا الاختبار العملي ، وهو اختبار المرء عملياً في اوضاع معينة لمعرفة سلوكه في مثل هذه الظروف وتقرير نوع صفاته . . . وتعدّ في هذا النوع من الاختبار، وضعيات وحالات خاصة تثير في المرء سلوكاً معيناً يكشف عن صفات شخصيته . . . وقد اعدت في هذا الباب اختبارات لقياس امانة المرء ومدى وعبه في التعاون مع الناس ووثاقه وضبطه لنفسه . . . الخ . . . بشيء من النجاح ، ولا يزال علماء النفس يتابعون تجاربهم لوضع اختبارات كافية لقياس مختلف الصفات . . . ثانياً طريقة الميزان ، ولما كان من الصعب وضع اختبارات عملية لقياس مختلف صفات الشخصية ، يلجأ علماء النفس عادة، الى طريقة تقدير مركز الفرد في صفة ما او مجموعة من الصفات، وقد يُسأل المرء ان

يعين درجته في هذه الصفات ثم يُعهد الى الذين يعرفونه لتعيين درجته ، ثم يقارن بين هذه الدرجات ويؤخذ المعدل ، فيكون هو درجة الشخص في ميزان تلك الصفة ... وبوضع المتوسطون في وسط الخط او الميزان ، ثم يوضع الى جانبيه ، الاعلى والاسفل ، بقية الاشخاص ... ثالثاً طريقة الاستجواب ، وتوجه هذه

الطريقة الى المرء ، اسئلة خاصة لمعرفة المركز الذي يحتله في صفة ما ، وقد اعدت كثير من هذه الاسئلة لقياس عدد كبير من الصفات ولمعرفة رغبات المرء ومواقفه في مختلف الحالات والوضعات ... وقد استطاع علماء النفس بواسطة هذه الاختبارات ، واختبارات الذكاء ، واختبارات الكفايات ( القابليات ) الموروثة والميول المكتسبة ، ان يتوصلوا الى بعض الحقائق الهامة عن كيفية توافق المواهب ( القابليات ) والملكات في الشخصيات ... . ونستطيع بواسطة هذا التوافق او الترابط ، ان نحدد درجة الشخص في صفة ما بالنسبة الى الصفات الاخرى ، فاذا كان التوافق ايجابياً دل على التطابق او التقارب بين مختلف الصفات والمواهب ، وإذا كان صفرأ دل على عدم وجود التطابق او التقارب ، اما إذا كان سلبياً فيدل على التخالف او التناقض في الصفات ، اي ان صفة جيدة ترافقها صفة رديئة ... فالتوافق هو اذن درجة التقارب او التباعد في النوع والكمية بين مختلف الصفات التي تكوّن الشخصية . وقد دلت التجارب على ان التوافق بين مختلف الصفات الشخصية كان ايجابياً .

والحقيقة العامة التي يعرفها كل منا ، هي ان من كان ضعيفاً في صفة ما ، كان ضعيفاً او قريباً من الضعف في الصفات الاخرى ، ومن كان متوسطاً في صفة ما ، كان متوسطاً او قريباً من المتوسط في الصفات الاخرى ، ومن كان قوياً في صفة ما ، كان قوياً او قريباً من القوة في الصفات الاخرى ... ولكن ذلك لا يعني ان المرء يكون متساوياً في جميع صفاته ... ولنأخذ الذكي مثلاً على ذلك ، فالذكاء يرافقه عادة قابلية جيدة على التعلم ولكن التوافق أقل ، بينه وبين الصنعة او الموسيقى والفنون الجميلة والموهبة ( القابلية ) الميكانيكية ، أي انه ليس من الضروري ان يكون كل شاب ذكي موسيقياً او شاعراً او ميكانيكياً ... فالتوافق بين الذكاء ومختلف الصفات الاجتماعية والعقلية والفنية والاخلاقية والارادية والمزاجية هو توافق إجمالي ، ولكنه ليس تاماً ، أي ان هذه الصفات ليست متساوية في المرء بل توجد فيه بنسب ودرجات متفاوتة و كذلك شأن بقية الصفات . ولذا يستحيل ان نجد شخصين متساوين في جميع صفاتها نساوياً تاماً . كما انه يستحيل تقسيم الشخصيات الى انواع ووضع كل شخصية تحت النوع او الباب الذي تقع فيه ، فالافراد يختلفون في الصفة الواحدة كما بينا سابقاً ، فمنهم من يقع في الطرف الاول ومنهم من يقع في الطرف الاخير من الحط أما الاغلبية فتتروك في الوسط . ولكل شخصية فردية خاصة تميزها من الشخصيات الباقية ، ولا تشاركها فيها شخصية أخرى . هما كان التشابه بين صفاتها شديداً ...

## تنظيم الشخصية

يجب الا نفهم من قولنا انه يستحيل تقسيم الشخصيات الى أصناف وانواع ... الخ ، ان كل شخصية هي عبارة عن مجموعة من الصفات جمعت بلا تنظيم وبدون ترتيب ، فان المرء قد يسلك سلوكاً مختلفاً في اوضاع مختلفة ، ولكنه يظل هو نفسه دائماً ، وتتميز شخصيته بالفردية الخاصة بها وتأتى هذه الفردية من التنظيم الخاص الذي يلحق بمختلف الصفات التي تكوّن الشخصية... ولهذا التنظيم اربع مميزات تظهر في سلوك كل شخصية عادية سليمة ، نلخصها فيما يلي :

### اولا - الوحدة و تماسك الشخصية

وهذا ما يجعل اعمال الشخصية الواحدة متشابهة متماسكة ، وتسمى هذه الوحدة احياناً « بالنفس » فكل شخص يتميز بخاصة داخلية توافقه منذ طفولته وتسيطر على جميع اعماله فتوحيدها وتطبعها بطابع خاص ، وتدعى هذه الخاصة « النفس » وتكوّن من الذكريات والافكار ، والمشاعر ، والعواطف والرغبات ، والاهداف ، والآمان والاختبارات... الخ موحدة كلها منظمة ، تعمل مشتركة وتكوّن في المرء نزعات دائمة للعمل والسلوك ...

### ثانياً - الطابع الخاص او تناسب سلوك الشخصية

ان سلوك الانسان يتميز ببعض الميزات التي تظهر فيه دائماً ،

(١) وليم جيمس : مبادئ علم النفس .

وهذا ثابت من الحوادث اليومية العادية ، فحينما نكون مثلاً تحت تأثير نوبة غضب أو خوف أو مرض أو صدمة قوية ، ونشذ عن السلوك السوي نقول ، عندما نرجع الى حالتنا الطبيعية ، «اننا لم نكون مالكين انفسنا ، ولم نكون في حالتنا الطبيعية ، والسلوك الذي اتبعناه لا يمثل حقيقتنا» فسلوكنا - الذي نقيس به شخصيتنا - يتميز ببعض الميزات التي تظهر فيه دائماً ، واصحابنا الذين يلاحظون سلوكنا الشاذ يعرفون اننا « لم نكون في حالتنا الطبيعية » ... كل شخصية سليمة تتميز اذن بصفة ثابتة تظهر دائماً في اعمالها وتطبعها بطابع خاص ، واذا أتت عملاً شاذاً قلنا أن هذا العمل لا يتناسب مع تلك الشخصية ..

#### ثالثاً - دوام الميزات واستمرارها

كل شخصية عرضة للتغير والتطور ، ولكنها على الرغم من هذا التغير ، تحافظ على ميزاتها العامة ، وهذا ما نسميه بالدوام ، وأما التغيرات المفاجئة الناتجة عن مرض أو صدمة قوية ، فهي ، كما بينا أعلاه ، تغيرات شاذة لا يصح ان تؤخذ قياساً .. والشخصيات الموحدة (السليمة) تتطور تدريجياً وتحافظ على ميزاتها الاصلية الدائمة وتأتي أعمالاً تتناسب معها ..

#### رابعاً - مرونة الشخصية

قد تكون الشخصية الموحدة مرنة او غير مرنة ، فالشخصية المرنة هي التي تلبس لكل حال لبوسها ، اي ان صاحبها يستطيع

ان بكيف نفسه بمقتضى الاوضاع والظروف المحيطة به وحسب رغباته الخاصة ، فيستطيع ان يكون طروباً لعوباً مرحاً ، وان يكون جدياً ورجل عمل وحزم عند الضرورة ، ويستطيع ان يكون ابا او اخا او زوجا حنوناً او صديقاً مخلصاً ، كما يستطيع ان يكون حزيناً كئيباً ، او متديناً متقشفاً او متواضعاً متمسكاً او متعجرفاً متكبراً . . . وما الى ذلك من الصفات . . . المرونة اذن هي استطاعة المرء تكيف نفسه بظروفه الخاصة ، فيظهر بمظاهر متعددة ، لكن هذه المظاهر لا تتنازع لانها انما تصدر عن شخصية موحدة مرنة لا شخصية مفككة محطمة ، ومثل هذه المرونة ضرورية لتتمكن الشخصية من التكيف حسب الاوضاع والظروف التي يتطلبها المجتمع ، لان مطالب الحياة متعددة فيجب ان يكون الانسان مرناً لكي يتمكن ان يكيف نفسه بموجبها . . .

أما الشخصية غير المرنة فهي التي تبقى دائماً على حالة واحدة ، فيكون صاحبها مثلاً جدياً دائماً او حزيناً كئيباً دائماً او يرغب في ناحية واحدة او عمل واحد وينصرف عن كل شيء سواه . . .

### المبول المتضامن والمبول المتضارب

ان المرء عرضة لرغبات ونزعات مختلفة ، فهو يريد ان يعمل ، وان يلعب وان ينال اعجاب الناس وتقديرهم ، وان يملك ثروة طائلة وأموراً كثيرة ، ويريد أن يكون ذا نفوذ اجتماعي وسياسي وان يكون بطلاً ونايعة . . الى ما هنالك من الرغبات والشهوات . وقد تتنازع هذه الشهوات وتتضارب في مواقف عدة ، لكن



الشخصية الموحدة (السليمة) هي التي تنمو بدون تضارب او نزاع بين رغباتها وميولها المختلفة فيسود فيها التضامن والوئام... إذ لو استمر هذا النزاع وقتاً طويلاً ربما سعى المرء لحسمه والتخلص منه بطرق مضرّة، كأن يلجأ الى اتخاذ دور الشخصية غير المرنة فيكون دائماً كئيباً، او دائماً عصبي المزاج، متشائماً لا ينظر الى الامور الا بمنظار اسود قائم... وهنالك نتيجة أخرى لهذا النزاع أشد خطراً من الشخصية غير المرنة، وهي الشخصية غير المتضامنة او المحطمة، واهم انواعها الشخصية المزدوجة او المتعددة، اي عندما يصبح للمرء الواحد شخصيتان مختلفتان او اكثر من شخصيتين، لكن احدهما فقط هي التي تسيطر في وقت ما وتبقى الأخرى في الحاشية، وقد تختلف الشخصية الواحدة عن الأخرى كل الاختلاف، كما انها لا تعرف عنها شيئاً البتة... فقد تكون الواحدة ناشطة جذلة مقتدرة حنوناً رحيمة، بينما تكون الأخرى سميكة عضوبة مهلهة شريرة... وقد تذكر احدى الشخصيتين ماذا عمله او تقوله الأخرى ولكنهما تحسبها شخصاً آخر... وهكذا يصبح المرء ذا شخصيتين مستقلتين بالرغم من كونهما تقطنان جسماً واحداً. فالخلاف الاساسي بين الشخصية الموحدة المتضامنة والشخصية المحطمة المزدوجة هو بتوحيد مختلف العناصر التي تتكون منها الشخصية الاولى وتضامنها...

ومن حسن الحظ ان هذه الشخصيات الشاذة المحطمة قليلة، لا بل نادرة، وهي تحصل بنتيجة التطاحن والنزاع بين رغبات المرء المتضاربة. إما التضارب بين الرغبات فأمر يجتنبه كل انسان

وإث ما ينبغي لنا عمله هو التوفيق بين رغباتنا وميولنا بحيث نكسب من ميولنا الرئيسية من ان تقود حياتنا وتسيطر على رغباتنا الثانوية ، فيجب مثلاً أن تكون لنا اهداف صحيحة يرضى المجتمع عنها ، فتوجهنا الى الفعاليات المثمرة المنتجة ، ويجب ان تكون ميولنا واعمالنا متنوعة لكي نقاشي المحيط الذي نعيش فيه ، وتشبع شهواتنا ومطامحنا . فلا يكفيننا مثلاً اهتمامنا بالنجاح في مهمتنا او صنعتنا فقط ، بل هنالك نواح اخرى مهمة وضرورية لنمو المرء نغواً متزناً كاملاً يجب الاهتمام بها ، منها ما يتعلق بالحياة البيتية والحياة الاجتماعية والدينية ، ومنها ما يتعلق بالفنون الجميلة والموسيقى ووسائل التسلية ، وهي أمور لا يمكن اهمالها إذا شئنا ان تكون حياتنا متزنة كاملة . وعلى ذلك وجب علينا ان نكوّن عادات جيدة في جميع هذه النواحي ، وان نجعل هذه العادات تعمل متعاونة ومتضامنة لا متنافرة متضاربة ، فبذلك تكسب الشخصية الوحدة والمرونة ، ولكي تتمكن - كمرلين واباء - من التوفيق بين رغبات ابنائنا وبناتنا المختلفة ، وجعل شخصياتهم موحدة متضامنة ، يجب ان ندرس نزعاتهم وميولهم الخاصة من جهة ومطالب محيطهم وظروفه من جهة أخرى ، فنعرف ما يمكنهم بلوغه وما لا يمكنهم بلوغه ، ونحاول اعداد منافذ مرضية لرغباتهم وميولهم المكبوتة والتي منعت من التحقيق لعدم ملائمتها .

## الفصل الثاني

### تضارب الرغبات

اذا فمت رغباتنا ومنعت من التحقيق لجأنا الى الطرق الالية لحماية  
انفسنا والتعبير بها عن رغباتنا وشهواتنا المكبوتة :  
(١) الخضوع والاستسلام (٢) الهجوم (٣) التخيل  
والانطواء على النفس (٤) التبرير واختلاق الاعذار  
(٥) الاستبدال (٦) الكبت والطرده الى العقل الباطن .



### تضارب رغبات الشخصية

ذكرنا في الفصل السابق ان الشخصيات السلبية هي التي تنمو  
دون ان يتسكن التضارب او النزاع بين رغباتها وميولها المختلفة ،  
من الاخلال بتنظيمها ومنع التضامن والوئام من ان يسودا اعمالها ،  
هي التي تقسح رغباتها الثانوية المجال للرغبات الاولى المهمة كي تظهر  
وتعمل ... اما الشخصيات الشاذة او المريضة فهي التي يسبب النزاع  
والتصادم بين رغباتها وشهواتها ، تفككا في اعمالها وشذوذا في  
سلوكها ، فتنتج عن ذلك مشاكل متعددة ... ونذكر فيما يلي  
بعض الطرق التي تسلكها الشخصية عندما يحال بينها وبين تحقيق  
رغباتها ، وبعض المشاكل التي تنجم عن ذلك ، والامراض العصبية

التي تؤدي هذه المشاكل اليها ، وما هي بعض طرق معالجتها .

### كيف تقمع رغبات المرء وشهواته

قلنا في الفصل الاول إن المرء عرضة لرغبات مختلفة ونزعات متعددة « فهو يريد ان يعمل ويريد أن يلهو ويريد أن ينال إعجاب الآخرين وتقديرهم ، ويريد ان يملك ثروة طائلة واموراً كثيرة ، ويريد أن يكون ذا نفوذ اجتماعي وسياسي ، وان يكون بطلاً وناغبة إلى ما هنالك من الرغبات والنزعات ، لكن ظروف الحياة والانظمة الاجتماعية والطبيعة واهلية المرء الموروثة وعوامل أخرى كثيرة لا تفسح المجال لتحقيق جميع هذه الرغبات والشهوات ، فتقمع قسماً منها وتغنيها من الظهور . كما ان هذه الرغبات يتضارب بعضها مع بعض فتعوق الواحدة الأخرى ، فمثلاً تتضارب رغبة المرء في حب التملك والاقترناء مع رغبته في حب الراحة والتكاسل ، وتتضارب رغبته في السعي وراء النفوذ والسلطة بخوفه من خطر المغامرات والمجازفات ، كما تتضارب رغبته في حب الاستطلاع على الأشياء الجديدة بخوفه منها لانه يجعلها ، وتتضارب رغبته في السيطرة على اولاده مثلاً بعطفه الأبوي عليهم ، وهكذا ، كما ان عادات المرء ومثله وعقائده الدينية والاجتماعية تضطره الى أن يمنع كثيراً من رغباته وشهواته من الظهور والاكتفاء لانها لا تتفق معها ، فتمنعه أمانته مثلاً من امتلاك الأشياء الجذابة التي لا تحضه ، وتغنيه آداب الاجتماع من الاستطلاع على ما لا يعنيه . وان قيام الشرائع والقوانين والانظمة التي تسيّر سلوكنا وتضع لنا حدوداً لا

يجوز ان نتمدها. دليل قاطع على عدم صلاح جميع رغباتنا وشهواتنا القوية وملاءمتها للمجتمع ، وعلى ان كثيراً منها يجب ان يقمع او يوجه في وجهات اخرى .

وهناك ايضاً العوامل الطبيعية التي تعوق كثيراً من رغباتنا وشهواتنا مثل جذب الارض او الفيضان الجارف والجفاف القاتل ، او الازمات الاقتصادية ، او تفوق مناهسينا ، او موت اهلنا او رفاقنا ، كما ان شكل المرء المشوه وذكاؤه الناقص يمنعه من الحصول على اعجاب الآخرين وتقديرهم او التفوق عليهم ، وكذلك المرض والوراثه وامور اخرى كثيرة ، تقف في سبيل شهواتنا ورغباتنا وتمنعها من التحقق . ولا يستطيع انسان مهما كانت ظروفه جيدة ان ينجو من اختبار القمع والحُرمان في حياته . فماذا يحدث للمرء عندما تقمع رغباته وتمنع من الاكتفاء ؟ وما هي المشاكل التي تنشأ عن ذلك ؟ هذا ما يُهمنا وما سنعالجه الان .

كثيراً ما يُمنع المرء من بلوغ بعض رغباته وامانيه ولكنه يتحمل هذه الصدمة دون ان تؤثر فيه تأثير اجوهرى يخل في كيانه الشخصي ، وهؤلاء نسميهم باصحاب الشخصيات السلية ، غير ان هنالك اناساً من ذوي الامزجة العصبية الحساسة الذين كثيراً ما يصابون ، على اثر هذا الكبت والاختناق ، بحلل كبير في تنظيم شخصياتهم ، يؤثر في سلوكهم واعمالهم فيجعلها مخالفة لما هو مألوف وغير مطابقة للانظمة والعرف الاجتماعي . هؤلاء نسميهم باصحاب الشخصيات الشاذة او المريضة التي تضطرب بسرعة وتفقد موازنتها كلها قابليتها مشكلة . ويقع بين هذين الطرفين بقية

الناس في درجات متوتبة، وهم الاكثرية عادة - ويعود الفرق بين هذه الانواع في الدرجة الاولى، الى طبيعة الانسان اي ورائته ، وفي الدرجة الثانية، الى العوامل الطارئة والمحيطية المتعددة، كالمرض او الصدمة القوية أو خيبة الامل او الحادث الفجائي وما اشبه ذلك .

بعض الطرق التي تلجأ اليها لنحلمي اتسنا عندما نتمتع رغباتنا ..

#### ١ - الخضوع والاستسلام

كثيراً ما نلجأ الى الاعتراف بسيطرة الناس والظروف ، فنستسلم لهم عندما يكونون سبباً في قمع رغباتنا ومنعها من التحقق والاكفاء ، ولكن هذا الاستسلام ليس الا وسيلة مؤقتة ، لان بعض الرغبات مثل الجوع والعطش مثلاً تزداد قوة وضراوة اذا لم تحقق . واذا استسلم الانسان دائماً الى الخضوع والاعتراف بسيطرة غيره عليه وعدم كفايته يخشى عليه من الوقوع بما نسبته «الشعور بالضعف» اي الشعور بالضعف الشخصي وتفوق غيره عليه حتى ولو كان هو اكثر منهم قابلية .

#### ٢ - الهجوم

والطريقة الثانية هي مقاومة العوامل التي تعوق رغباتنا عن التحقق ، اي الهجوم عليها ومخاصمتها ، وكثيراً ما يكون هذا العراك مفيداً، كما يكون احياناً مضرراً هداماً . وامثلة ذلك كثيرة بين الافراد والامم ، فالطفل يعارك احياناً من يمنعه من بلوغ رغباته ، وكذلك الرجل البالغ والامة التي يعتدى عليها . ويخشى في هذه الطريقة ان تكون نتيجة الهجوم اشد ضرراً على صاحبها منها نفعاً

له - ولكن الهجوم على المصاعب والمشاكل التي تجابهنا ، ولا سيما اذا كان بتعقل وروية ، أفضل الطرق التي نلجأ اليها للتغلب على الصدمات والعقبات ، غير ان بعض الناس لا يستطيعون الاستفادة من هذه الطريقة فيلجأون الى طرق اخرى ، هي في الغالب اسهل من الطريقتين المتقدمتين ، نذكر بعضها فيما يلي :

٣ - التخيل أو الانطواء على النفس ( التباطن )

وهذه من اسهل الطرق التي يستطيع الانسان أن يلجأ اليها للتعبير عن رغباته ، فان المرء كثيراً ما يستعين بالخيال واحلام اليقظة لكي يبلغ الثروة او الجاه او النبوغ او المركز الرفيع والامور الاخرى التي لا يستطيع بلوغها في الحياة الواقعية - فاذا ما غلب على أمره في الواقع تصور نفسه في الخيال ظافراً ومتحكماً في خصمه ، واذا ما بالغ المرء في الاستسلام الى احلام بقطته وتخيالاته اصبح خيالياً بعيداً عن الواقع في اقواله واعماله ، كما يخشى ان يصل احياناً الى درجة الجنون .

ويظهر هذا التخيل في اشكال مختلفة ، منها ما نسميه « بالبطل الظافر »

وهنا يتصور المرء نفسه ظافراً في معركة حامية الوطيس ، او في مصارعة مع خصم عنيد ، او يتصور نفسه رئيس عصابة قوية تقوم بغامرات خطيرة ، او يتخيل انه خطيب مصقع ، او مغن عظيم ، او شاعر مجيد ، او ذكي نابغة ، او مدير حكيم ، او سخي محبوب من الشعب ومفضل على سواه . وهذه الاحلام منتشرة بكثرة بين اغلب الناس حتى الاصحاء منهم ، ولكن بنسب متفاوتة ، ولا خير فيها لانها كثيراً ما تربح نفس المرء وتجلب له بعض الرضى والسرور .

ولكنها اذا استحوذت على المرء وجعلته يعتقد حقاً انه البطل الظاهر ويعلن ذلك عن نفسه محاولاً اقناعك به ، بلغ المرء درجة الشذوذ واصبح ذا شخصية مريضة تتطلب علاجاً خاصاً . وكثيراً ما نجد بيننا من يبالفون في وصف اعمالهم فيُضيفون اليها اضعاف حقيقتها ، كما انهم ينسبون لأنفسهم كثيراً من الاعمال الجليلة التي قام بها غيرهم ويتبجحون عند ذكرها ، وقلما نسمعهم يحدثونك عن عمل قاموا به مع جماعة آخرين الا ويذكرون انفسهم في المقدمة وينسبون لها القسط الأكبر من العمل ، ويُرجعون الفضل لهم في نجاحه ، وقد يكونون في الحقيقة في مؤخرة من صنعوا ذلك او ربما كانوا فيه مشاهدين وحسب .

ومن مظاهر التخيل ايضاً « البطل المغلوب » وهذا النوع اقل انتشاراً من الاول ، وهو يجلب الراحة والرضى لصاحبه ايضاً ، فمثلاً ينال المرء بعض الاجحاف في حقه كأن يسيء اليه اهله او رفاقه او من هم في مقام ارفع منه ، فيتصور نفسه مظلوماً هائماً على وجهه مغامراً مجازفاً مندفعاً وراء المجد ، غير ان الظروف تعاكسه وتمنعه من بلوغ النجاح فيخرج من المعركة مقهوراً مغلوباً على امره ، فان تكلم عن آلامه بالغ فيها وازاد اليها اضعاف حقيقتها ، وان اصيب بمرض طفيف تكلم عنه بعد شفاؤه في كل مجتمع ومناسبة وبالغ في وصف شدته ، حتى ليقولُ إنه اوشك على الموت لو لم تكن له قوة منيعة واردة حديدية غلب بها المرض . وان أصيب بكارثة بسيطة كانت ام شديدة ، ذكرها أمام الآخرين ببالغة استجلب الشفقة والرحمة وعطف الناس عليه .



وهناك نوع آخر من التخيل نحتبه عند قراءة الروايات  
او الحوادث او عند مشاهدتها على المسرح او على الشاشة البيضاء ،  
وهو اختيار شخصية أحد أبطال الرواية او الحادثة والقيام بدوره  
وتقليد اعماله واقواله . ونجد في ذلك مجالا واسعا للتعبير عن  
رغباتنا وشهواتنا المكبوتة .

٤ - التعبير واختلاق الاعذار

والطريقة الرابعة هي الاجتهاد في الدفاع عن النفس وتبرير  
اعمالنا والتمويه على الآخرين واحياناً على المرء نفسه ، لاختفاء  
الدافع الحقيقي الذي يدعونا الى القيام ببعض الاعمال التي نعرف  
ان الناس سينتقدوننا من اجلها إذا عرفوا الدافع الحقيقي لقيامنا  
بها . وهذا النوع من السلوك منتشر بين مختلف طبقات البشر ،  
والامثلة عليه كثيرة جداً نذكر منها ما يلي :

« يأكل الاخ الاكبر قطعة الحلوى كلها دون ان يشرك فيها  
اخاه الصغير ، مدعياً ان أكل الحلوى يؤذي الصغار . ويسقط  
الطالب في درس ما فبدعي ان معنم ذلك الدرس ضعيف لا يعرف  
كيف يعلم ، فلم يستفد منه شيئاً ، ويشرب المرء الخمر ويحتج  
على ذلك بأنه لم يشربها إلا بجملة لرفاقه ، ولم يكن بإمكانه  
رفض الحاحهم عليه . واذا شاركهم في المقامرة وعوتب فيما بعد على  
عمله او انتقد من اجله دافع عن نفسه بمثل الدفاع المتقدم او بما  
يشبهه . يقول الطالب لنفسه لقد درست كثيراً فلاسترح الآن  
وغداً أضعف جهودي . وقد يقول العامل او الخادم مثل هذا  
القول . ويقول المرء لنفسه ، عندما يقوم بعمل ينتقده عليه الآخرون ،

لو لم اعمل ذلك لاصبت بمرض اودى بحياتي ... وفي المثال الآتي يظهر هذا النوع من الدفاع عن النفس بوضوح تام :  
اشترى تاجر متوسط الحال سيارة ، فاتى عمه يوماً لزيارته وسأله الاسئلة الآتية :

« لماذا اشتريت هذه السيارة وانت في حاجة الى أمور أخرى أكثر ضرورة لك من السيارة ؟ فانك تحتاج الى كثير من الاثاث المنزلي الضروري كما انك يجب ان توفر بعض المال لتعليم اولادك في المستقبل ، او لاتفاقه عند الضيق او المرض وانت ، لا تملك الآن شيئاً منه ،

فاجابه التاجر مدافعاً عن نفسه بما يلي :  
« ان امرأتى متوعدة المزاج دائماً ، واعتقد ان صحتها تتحسن إذا قامت بنزهة في السيارة من وقت الى آخر ، ولا يخفك باعماله أن من كان مثلي يعمل طول الاسبوع في محله التجاري ، يحتاج الى يوم في الاسبوع يرتاح فيه من عناء اعماله ، وليس ثمة ما هو أفضل له من النزهة في سيارة ، وهناك الاولاد ايضاً ، فقد كانوا يصابون في الشتاء الماضي بالزكام من جراء ذهابهم الى المدرسة مشياً على الاقدام ، أما هذه السنة فلم يصابوا به البتة لانهم يذهبون في السيارة ويعودون فيها . »

هكذا دافع التاجر عن شرائه السيارة ، وربما كانت الاسباب الحقيقية لشرائها هي الغيرة من جيرانه او بعض اصحابه الذين اقتنوا سيارة ، او ربما كان يشعر بشيء من اثبات الذات اثناء قيادة السيارة ، او ربما كان يعتقد ان اقتناء السيارة يدل على

الثروة والجاه ، الى ما هنالك من المبررات الاخرى .  
وتظهر هذه الطريقة في التعبير عن الشهوات المكبوتة والدفاع  
عنها بأشكال متعددة ، منها ما نسميه : القاء المسؤولية على  
عواتق الغير ، ويظهر هذا النوع في اعمالنا اليومية ، ونلاحظه  
في كثير من الناس . يخطيء المصور مثلاً في اخذ صورة ما فيلقي  
اللوم على آلة التصوير ، ويخطيء النجار في صنع منضدة فيلقي  
اللوم على عدته ، ويخطيء لاعب الكرة باصابة الهدف فيلقي اللوم  
على الكرة او على ارض الملعب او على حذائه ... ويخطيء الطالب  
في الامتحان فيدعي ان الاسئلة لم تكن مناسبة مع الوقت ومع  
مقدرته ، ويخطيء الخطيب في خطابه او المحاضر في محاضراته  
او المنشد في انشاده فيدعي انه كان مريضاً او انه لم يكن لديه  
الوقت الكافي للتحضير ، وهكذا نجد ان المرء يحاول دائماً ان  
يتخلص من المسؤولية ويلقي اللوم على اشخاص آخرين او اشياء  
اخرى . وكثيراً ما يربح نفسه بهذه الطريقة ويعتقد حقاً  
بصحة ادعائه في تبرير نفسه ...

ويظهر هذا النوع من الدفاع ، بشكل آخر تمثله القصة المشهورة  
عن الثعلب الذي حاول كثيراً ان ينال عنقوداً من العنب فلم يفلح ،  
فقال ، بعد ان خاب امله ولم يشأ ان يعلن فشله ، « ان هذا العنب  
حامض لا يصلح للاكل » . ويسمى هذا الدفاع « بالعنب الحامض »  
وكثيراً ما يلجأ اليه الناس عند خيبة أملهم وعدم بلوغهم أمانيتهم  
وآمالهم ، فيدعون ان رغباتهم لم تكن صالحة ويشكرون الله على

عدم بلوغها وعلى ما فالوه عوضاً عنها - يقول الفقير مثلاً ، ليخفف من وطأة فقره ، « المال سبب كل الشرور والفساد » . ويقول من كان يسمي لنيل مركز او وظيفة لم يستطع نيلها ، انها لم تكن تليق به ، فهو يريد شيئاً أسمى ... الخ

ويظهر هذا النوع بشكل آخر يختلف عما تقدم كل الاختلاف ، ويسمى « بالحامض الحلو » فاذا خاب المرء في بلوغ مأرب او غاية فتش عن سواها ، واذا نالها وكانت غير مطابقة لمثله وأمانيه ، مدحها واظهر ارتياحه اليها ، وقلماً تسمع ان انساناً يذم شيئاً يمتلكه ما دام في حوزته ، مهما كان نوعه ، حيواناً كان او آلة او ملبساً او مسكناً او رفاقاً ، ولكنه اذا فقده فند ، إذ ذاك ، عيوبه وقال انه ينتظر بفارغ صبر ساعة يتخلص منه .

هـ - الاستبدال او الاستعاضة

والطريقة الخامسة التي يعبر بها المرء عن رغباته التي حرمت من التحقيق والاكتفاء هي الاستعاضة ، فكثيراً ما يلجأ المرء ، عندما تحرمه الظروف من بلوغ إحدى رغباته ، الى الاستعاضة عنها بعمل آخر ينوب عنها . فاذا غضب المرء مثلاً من امر ما ولم يتمكن من التعبير عن غضبه بالعراك خوفاً من السجن او الغلبة على امره ، استعاض عن العراك بالسب او الشتم او التهديد والوعيد ، او بصب جام غضبه على امرأته واولاده . ومن كان ضعيف البنية صغيرها ولا يستطيع ان يشمر بالقوة والسلطة ، يحاول الاستعاضة عن ذلك بالصوت القوي او بلهجة الأمر في كلامه او الجلاء في مشيته . وتحاول المرأة القبيحة ان تستعاض عن قبحها بالتبهرج . والتجمل

والملابس الفخمة ، وتغيير نبرات صوتها . ويجاوب الطالب الكسول او الضعيف ان يستعير ، بكلمة الاسطر والصفحات التي يكتبها اثناء الامتحان ، عن المادة المطلوبة ، وفي الحادث الآتي توضيح لما نعني :

« كانت اذاً احد الطلاب كبيرتين جداً ، فاصبح موضع سخرية رفاقه ومبعث ضحكهم وكان يناله من ذلك اذى كبير ، فحرب الانجاء الى طرق متعددة للتخلص من سخرية رفاقه فلم يفلح ، وقد سمع صدفة ، بعض الانغام الموسيقية البعيدة التي لم يتمكن رفاقه من سماعها ، فاعتقد ان السبب في ذلك التفوق كان عائداً لكبر اذنيه ، وصمم ، من ذلك الحين ، درس الموسيقى ، فنجح بها واصبح معلماً بارعاً للموسيقى والنشيد ، وهكذا استعاض عن الحجل الذي يسببه له كبر اذنيه ، وامثلة ذلك كثيرة .. »

والخلاصة ان طريقة الاستعاضة هي بعض الاحيان ، طريقة جيدة ، كما كانت في المثل المتقدم . وكلما كانت حافزاً للمرء تدفعه للاستعاضة عن عيب او نقص فيه بالعمل على اكتساب المهارة في ناحية اخرى ، تجلب له الفخار والتقدير ، كانت مفيدة ومستجيبة ، ولكنها تكون في كثير من الاحيان مضرّة جداً مثل اللجوء الى المسكرات او التهلكة لكي ينسى المرء بذلك آلامه ومشاكله وما أشبه ذلك .

#### ٦ - الكبت او الطرد الى العقل الباطن

والطريقة السادسة التي نعالج بها شهواتنا غير المرغوب فيها ، هي الكبت او بعبارة اصح الطرد الى العقل الباطن ، فاننا نطرد

اليه كثيراً من اختباراتنا وذكرياتنا المؤلمة التي تسبب عذابنا  
وشقاءنا ، وكثيراً من رغباتنا وشهواتنا التي يستنكرها المجتمع ونبغنا  
العرف والقانون من بلوغها ، نظردها خارج منطقة شعورنا ، او  
ندفنها في عقلنا الباطن ، حيث لا نشعر بها ، ولكننا ندفنها حية ،  
فتحاول الظهور بين آونة واخرى ، والتعبير عن نفسها بشتى الطرق  
واحياناً بطرق ضارة جداً . وقد تظهر اثناء النوم في الاحلام  
حيث تكون سلطة الوعي والشعور اقل منها في اليقظة ، واما في  
اليقظة فقد تظهر في اشكال مختلفة كالم في الرأس ، او حالة عصبية ،  
تلازم الانسان ، او نوع من الخوف او النسيان او الالم او الشلل ،  
كما ان زلقات اللسان اثناء الكلام او زلات القلم اثناء الكتابة  
والصعوبة في تذكر اسم او موعد او لفظة ، كل هذه تعد تعبيراً  
عن الرغبات والشهوات المكبوتة نبغها احياناً دون ان نشعر بها .  
ويسبب القمع احياناً ، كثيراً من الامراض والمشاكل العصبية ،  
وسأذكر فيما يلي مثالا عن حادثين واقعين بوضوح الامر جلياً :

« كان احد الناس يخلف أن يمسه انسان آخر او ان يفترسه  
حيوان من خلفه اثناء سيره او جلوسه ، وقد ظهر فيه هذا الخوف منذ  
صغره ورافقه حتى بلغ الخامسة والحسين من عمره ، فكان اذا سار  
في الشارع نظر الى ورائه ليرى هل يتعقبه احد ، واذا حضر محفلاً  
او اجتماعاً عاماً اسند كرسيه الى الحائط او جلس في المؤخرة كي  
لا يكون ورائه احد . وكان يخشى الاجتماعات العامة والمحافل  
الرسمية ، ولكنه يجمل سبب هذا الخوف ولا يعرف له تعليل . ولما  
بلغ الخامسة والحسين من عمره ، ذهب لزيارة القرية التي قضى فيها

طفولته ، وزار صديقه القديم عطارَ القرية وتذكرا اشياء كثيرة من عهد طفولتهما . وقال له العطار اثناء اجتماعهما :

« سأقص عليك حادثا بسيطاً حدث لك يوم كنت لا تزال طفلاً ، »

« كنت تمر من امام هذا الدكان كل يوم ، وتخطف ، في اغلب الاحيان ، قبضة من الجوز من كيس في باب الدكان ثم تركض ، وقد رأيتك يوماً آتياً ، فاخترت وراء برميل كبير ، ولما وضعت يدك في كيس الجوز قفزت من محبتي وامسكت بك من وراء ظهرك ، فصرخت من الخوف صرخة شديدة ووقعت مغيباً عليك ، »

تذكر صاحبنا الحادث وعرف علة خوفه من الاجتماع بالناس وحرصه على التأكد مما وراءه . فزال بعد ذلك خوفه ، شيئاً فشيئاً واصبح سلوكه طبيعياً .

اما الحادث الثاني ، فهو يروى عن طبيب عسكري كان في الحرب العامة الاولى يخشى النزول في الخنادق اثناء المعركة ويفضل البقاء تحت خطر القنابل والمدافع . ولما استعرض احد الاخصائيين تاريخ حياته لمعرفة سبب هذا الخوف ، وجد انه عندما كان طفلاً هجم عليه كاب ضخمة الجثة وحصره في زاوية ضيقة ، فاصبح من ذلك الحين يخشى الاماكن الضيقة دون ان يعرف علة خوفه منها ،

## الفصل الثالث

### الشخصيات الشاذة

الشخصيات الشاذة هي التي تنحرف عن المألوف وتبالغ في بعض الصفات ، فتخرج عن العرف وتفقد القدرة على التكيف وفقاً للأوضاع والأحوال الجديدة . وأسباب هذا الشذوذ وراثية أو مكتسبة . ومن الشخصيات الشاذة ، الشخصية المصابة بالخلل ( الهستيريا ) والشخصية المشككة ، والشخصية المبالغ في الحركة أو السكون ، والشخصية المصابة بخرف الشباب ، والشخصية المصابة بالسويداء ، والشخصية المزدوجة أو المتعددة .



### السوانه

ذكرنا في الفصل السابق ، الطرق التي يلجأ إليها المرء للتعبير عن رغباته وشهواته المكبوتة ، ورأينا أن من هذه الطرق ما هو صالح ومفيد ، ومنها ما هو مضر يبعث المرء أحياناً على الشذوذ فيصبح ذا شخصية شاذة أو مريضة عصبية ... وقد سميت هذه الشخصيات ، شاذة لانحرافها عن المألوف المتوسط ومبالغتها في بعض الصفات التي تخرج بها عن العرف وتجعل منها شخصيات لا تستطيع التكيف وفقاً للأوضاع والأحوال الجديدة ..



ويجب الا يفوت القارئ أن الشخصيات الشاذة المريضة لا يمكن أن تصنف تصنيفاً واضحاً صريحاً فيقال هذه من نوع كذا وتلك من نوع آخر وهلمّ جراً، إذ لكل شخصية فرديتها الخاصة.. اما أسباب الشذوذ فمتعددة لا تحصى ، منها ما هو وراثي ومنها ما يعود الى عادات المرء وتعلمه ، ومنها ما يعود الى محيطه وبيئته ، ومنها ما يعود الى كيفية معاملته ، ومنها ما يعود الى الصدمات والازمات العاطفية التي تجابهه ، الى ما هنالك من الاسباب التي لاتعدو.. ونحن اذا شئنا درس الشواذ والشخصيات الشاذة ، استغرق عملنا مجلداً ضخماً ، ولكننا سنكتفي في هذا الكتاب بذكر بعض هذه الشخصيات والاشارة باختصار الى بعض الطرق لمعالجتها وتحسينها وتجنب الوقوع فيها .

١ - الشخصية المصابة بالخلل ( المستيريا )

وتمتاز هذه الشخصية بصفتين بارزتين ، اولاهما سرعة هاجبها ، وخروجها عن حدود العقل ، فانما تحتاج حالاً كلاً ما تقعت رغبات صاحبها او وقف مانع في سبيلها مهما كان نوعه ، وبأخذ صاحبها حالاً بالبكاء والصراخ او الشتم والتهديد ، ولا سيما اذا حدث ذلك امام الناس . وقد يظهر شذوذ هذه الشخصية احياناً بشكل اعراض مرض تشبه اعراض الامراض الجسدية الحقيقية ، وكثيراً ما ينخدع بها الناس والاطباء ايضاً ، كما ينخدع بها المريض نفسه فيؤمن بانه مصاب بمرض حقيقي ، وانه لا يستطيع ان يعمل او يحرك يده او رجله او احد اعضاء جسمه .. ويكثر المصابون بالمستيريا عادة بين الجنود اثناء الحروب او على اثر صدمة قوية او

رعب شديد - والمثال الآتي يفسر ذلك :

« كان السيد م. راقصاً في إحدى الفرق المتجولة ، المتنقلة من بلد الى آخر . ثم انتظم ، بعد الحرب العالمية الاولى في سلك الخدمة العسكرية ... ولم يلبث طويلاً حتى وجد أن نظام العسكرية قاس وأن واجباتها متعبة ، وحياتها مملة ... فتاقت نفسه الى حياة السفر والتنقل والحرية والظهور امام جموع الناس كما كان قبل عهده بالعسكرية ... ولكن انى له العودة الى ذلك قبل انتهاء مدة الخدمة ؟ وان هو هجر هذه الخدمة من تلقاء ذاته عد فاراً وعوقب عقاب الخارجين على القانون العسكري ... فامسى يتنازعه عاملان ، عامل السير بموجب ما تتطلبه الحياة العسكرية ، وعامل التخلص من حياة تأبأها نفسه ويكرها قلبه ، فادى به النزاع بين هذين العاملين الى نوع من السلوك برزت فيه علائم المستهترا ... وتفسير هذه الظاهرة أن الصلة العصبية الحسية بين وعيه وبين عضلات رجله ، قد انقطعت فلم يعد يقوى على الوقوف او السير ، ولم تظهر على جسمه اعراض اي مرض تفسر هذا العجز ، فاستطاع بذلك ان يتخلص من الخدمة العسكرية التي كان يكرها ، وان يحافظ على كرامته في الوقت ذاته ... فنقل الى مستشفى الامراض العقلية وهو لا يقوى على الوقوف او السير ولا يحس أن وخزت رجله او شكت بدبوس ... وكانت تبدو عليه امارات الرضي والسرور بما هو عليه من العجز ، على الرغم من أن عقله الواعي كان لا يدرك حقيقة أمره وكأنه يشعر بأن شفاؤه ضرب من المستحيل ... ولم يطل الامر بالسلطات الصحية العسكرية حتى

اصدرت امرأ باخراجه من سلك الجندية واعفائه من الخدمة لعدم جدارته ... فاخذت الصلة بين اعصاب الحس واعصاب الحركة تعود تدريجياً ، وشرع يحاول الوقوف ثم السير . وبذل في ذلك جهوداً صادقة ، فتكللت هذه الجهود بالنجاح ولم تمض ثلاثة اشهر حتى خرج من المستشفى معافى صحيحاً ... »

أن سجلات المصحات النفسية ومستشفيات الامراض العقلية ملأى بمثل هذه الحوادث ، وقد يستغربها القارئ لاول وهلة ويحسب ان فيها كثيراً من المبالغة والغلو ، ولكن من يعرف مفعول العقل الباطني وتأثيره في سلوك الانسان ، يدرك حالا ان سلوكا كهذا سببه الصلة العصبية بين عصب الحس وعصب الحركة ، كثير الوقوع سهلة ..

اما هذا الشلل فقد نفع صاحبه وساعده على التخلص من مأزق حرج لا يرتاح اليه ، فحقق له امنية وابلغه رغبة ، رغبة التخلص من الحياة العسكرية التي اصطدمت برغبة اخرى هي تجنب العقاب . ولا ريب في ان الرجل كان عرضة لقلق واضطراب نفسيين شديدين وقد اخذ يبحث ، عمداً او دون عمد ، عن مخرج شريف يخرج فيه من هذا المأزق ، فعمد عقله الباطن الى الفصل بين عصبي الحس والحركة وكانت النتيجة التي عرفناها ...

ويجب ان لا ننظر ان هذا الحل أنى عمدا ، او ان المريض كان شاعراً به ، فاننا لا نستطيع اتهمه بذلك ، ولا ريب في انه كان يعتقد ان مرضه حقيقي ...

ونحن نستطيع ، من معرفتنا الحوادث الاخرى ، ان نفترض

الادوار النفسية التي سبقت مرضه ونعلها كما يلي : من المحتمل ان هذا الرجل ، قد شاهد كسباً او قرأ عنه او سمع به اثناء وجوده في الخدمة العسكرية المقتوتة ، فقال في سره : « آه ما اسعده وما وفر حظه ، فهو معفى من الخدمة العسكرية » . فسيطرت عليه هذه الفكرة واصبحت شغله الشاغل ، وكان من ذوي العصبية الشديدة والتأثر السريع ، فبرز عقله الباطن الى الميدان وسيطر على الموقف وحل المشكلة ، باحداث الشلل ، الذي لم يشترك العقل الواعي في وضع خطته وتقرير الالتجاء اليه ، ولذلك كان في نظره شللاً حقيقياً لا مراء فيه ... وهنا يظهر ان الدوامع والاهداف والمحركات التي تدفع المرء الى العمل لا تكون جميعها في الوعي بل قد يقطن بعضها في العقل الباطن ويكون الباعث لكثير من سلوكنا الصالح والطالح معا ..

والصفة الثانية التي يمتاز بها المصاب بالهستيريا ، هي الانانية المتناهية فكل شيء يجب ان يكون له ، وكل عمل يجب ان يُكسبه بعض الشيء ، ويبذل المصاب بالهستيريا جهده لتحقيق رغباته الانانية بصرف النظر عن مصلحة الآخرين ...

#### ٢ - الشخصية المشككة القلقة

ويظهر ذلك في قلق المرء الدائم على امور لا مبرر لقلقه عليها ، وقد يصاب صاحبها احياناً بما نسميه « الوسوسة » ، وامثلة هذه الشخصية كثيرة ، ونحن نجد احياناً بين بعض اصحاب الشخصيات السليمة ، اذ يتسرب الشك الى المرء فيشكك في جميع أعماله ، فيتساءل مثلاً هل نسيت باب غرفتي مفتوحاً ام قفلته عند خروجي؟

ويعمل ذلك بتعليين نفسيين :

اولا : كما يستطيع الانسان ان يتبعد عن العوامل المادية المؤلمة ، يستطيع ايضاً ان يتخلص من الذكريات المؤلمة فينساها بواسطة المنع او الكبت أي ان يُحجّل عملاً محل عمل آخر ...

ثانياً : اذا منع المرء نفسه من القيام بعمل ما او استطاع ان يطرده من وعيه وذاكرته ، فلا يعني هذا موت ذلك العمل او تلك الذكرى ... والشواهد على هذه الحقيقة كثيرة في سلوك الانسان ... فقد يقوم المرء باعمال كثيرة بمهارة واتقان فائقين ، لكنه قد لا يشعر بتفاصيل العمل ودقائقه ، وربما اخفق في عمله ، ان هو اعار دقائقه وتفاصيله انتباهاً خاصاً ... واغلب الناس لا يشعرون بالدوافع التي تدفعهم الى تحقيق رغباتهم الرئيسية وادعى من ذلك الى العجب ، ان المرء يستطيع ان يفكر ، وان يفكر تفكيراً مشمراً حيناً يقوم بعمل آخر غير الذي يفكر به او في اثناء نومه ... وهكذا وبمثل هذه الوسائل تستطيع الدوافع المكبوتة ( المقموعة ) او المطرودة من الوعي ، ان تبقى فعالة وان تتأثر بالمشبهات العضوية او المحيطية ، فتظل المشكلة بالنتيجة حية ...

٣ - الشخصية المتطرفة أو المبالغة في الحركة او السكون

يتميز صاحب هذه الشخصية بالمبالغة في التفكير او العمل او الهياج العاطفي ، ويصل احيانا الى القمة في نشاطه الفكري والعملي والعاطفي ، فيكون على اتم استعداد للعراك مثلاً او الغضب او البكاء أو الضحك او الحزن ، وتأتي أفكاره سريعة متقطعة ، وقد يزداد نشاطه حتى ليكسر أحياناً ما حوله من الاثاث البيتي والادوات

المختلفة ، او يثب ويقفز وينغي ، او يصرخ بصوت عال - ويهبط  
احيانا الى الدرك في نشاطه فيصبح جامداً منكشأً في زاوية صغيرة  
منقطعا عن الحركة أو العمل مهما كان بسيطاً ، وقد يبلغ به التحول  
درجة تجعل الناظر اليه لا يشعر بوجوده لجوده وقلة حركته .

وربما كان تعليل ذلك عدم استطاعة الفرد حل بعض مشاكله  
الشخصية المهمة ، فيلجأ الى المبالغة في العمل والنشاط ، او الى  
التحول والسكون ، أو الى الاثنين معاً - وعندما يلجأ الى العمل  
بهمة ونشاط ينسى مشاكله ولا يدع لنفسه وقتاً للتفكير بها ، وهذا  
حسن ، اما اذا لجأ الى التحول والسكون واستسلم الى مشاكله  
وقطع الامل بالتغلب عليها ، فان مشاكله تصرعه وتسيطر عليه  
الكتابة ويفقد ثقته بنفسه ...

٤ - الشخصية المصابة بالته او الحرف قبل الاوان ( خرف الشباب )  
ويصاب صاحب هذه الشخصية بالخطاط عقلي او عاطفي قبل  
أوانه ، أي قبل بلوغ السن التي يصاب فيها الانسان عادة بالانحطاط  
او التأخر العقلي . ومن أبسط المظاهر التي تبدو فيها هذه الشخصية  
خمول المرء في سن مبكرة ، قبل ان يبلغ سن العشرين مثلاً ، وبعد  
ان كانت تظهر عليه سيماء النباهة والذكاء في صغره . فيصاب بالكسل  
أو الإهمال ، او تشتت الانتباه ، أو سرعة التعب ، أو الارق ،  
أو الخطأ في إدراك الامور وتأويلها أو تفسيرها . وكثيراً ما نصفه  
«بالصقاعة» لكثرة ما يظهر في سلوكه وأعماله من البرودة والبلادة .  
وتكون أفكاره في الغالب ، مفككة وكلامه غير متماسك وأعماله  
متناقضة ، وعواطفه غير مرتبطة بتفكيره ، فيبكي حين يجب أن

يضحك ، ويضحك حين يجب أن يبكي . يرى بينه يحترق مثلاً او 'يسرق' ، فيضحك ، ويرى خيراً يناله فيبكي ، .. ومن مظاهر هذه الشخصية أيضاً هذيان المرء أو ادعاؤه أموراً كاذبة ، وهذا أشد خطراً من المظاهر السابقة ، مثال ذلك ادعاء النبوة او الثروة الضخمة أو اعتقاد المرء بأنه نصّب الملوك وشاد الممالك ، ومدّ العظماء بالمال ، وقاد الجيوش وفتح البلدان ، او اعتقاده بأنه مظلوم ومنبوذ فيخشى أعداءه لا وجود لهم وأصواتا يبتدعها خياله واموراً أخرى لا مبرر البتة لحوفه منها ...

وأسباب هذا النوع من الشذوذ معقدة كثيراً ، ولكن من المرجح ان فيها بعض العوامل النفسية الرئيسية ، وقد وجد ، من تتبع تاريخ بعض هذه القضايا ، ان بعض المصابين بهذا النوع من الشذوذ ، كانوا في صغرهم ينقطعون عن الناس إذا ما قمت رغباتهم ويعيشون منفردين منعزلين ، فيبتعدون عن الحياة وحقائقها ، فينشأ فيهم هذا النقص في النمو العقلي . أما علاج أشخاص كهؤلاء ، فيتطلب عناية بالغة في صحة العقل والامراض العقلية ...

هـ - الشخصية المصابة بالسويداء ( الملتخوليا ) قسراً

تمر المرأة ، بين الخامسة والاربعين والخمسين من عمرها عند انقطاع العادة الشهرية ( الحيض ) عنها ، في أزمة عاطفية خطيرة ، يبعثها من ناحية ، توقف بعض الغدد الصماء عن العمل ، فيخل ذلك بالتوازن الكيماوي في الجسم ، وتنشأ عن هذا الاختلال في المرأة ، حالات عاطفية تصحبها الكتابة والحرف اللذين تثيرهما في نفسها ابسط العوامل ، ويبعثها القلق الذي لا يستند الى مبرر ... ويبعثها

من ناحية ثانية ، شعور المرأة بالتقدم في السن وبفقدان الميزة التي اختصت بها وكانت سبب انوثتها ، وهو شعور يولد اضطراباً عاطفياً في نفس المرأة ...

فلا غرو اذن ، اذا صدرت عن المرأة في هذا الدور ، اعمال تبعث الدهشة في ذويها وعارفيها ... وبما يساورها في هذه السن ميلها الى ارتداء الازياء التي ترتديها الصبايا في سن العشرين ، واهتمامها ببعض الامور الصبائية التي لا تتناسب مع مركزها وسنها والتي لا تليق الا ببن هن في سن الصبا ... بيد ان هذه الحالة الشاذة لا تدوم طويلا ، اذ لا تكاد المرأة تستعيد توازنها وتألف حالتها الجديدة ، حتى تفارقها تلك الكتابة وتقلع عن الاعمال الصبائية التي تثير الاستغراب والدهشة ، وتذهب عنها السوبداء التي كانت تلازمها بدون انتظام .

#### ٦ - الشخصية المزدوجة او المتعددة

ونعني بها الشخصية التي تظهر في مظهرين مختلف كل منها عن الاخر كل الاختلاف ، في سلوكها وفي رغباتها وفي اعمالها: شخصية تسيطر في معظم الاحيان ، وتسير سلوك المرء واعماله ، ويعرفها الناس عنه ، ويميزونها في حركاته وسكناته ... وشخصية ثانية تسيطر في الاوقات الاخرى وتقوم باعمال شاذة نستنكر صدورها عن الشخصية الاولى التي عرفت بالتعقل او عدم الشذوذ مثلاً ... وفي الغالب لا تستطيع الشخصية الاولى ان تعرف شيئاً كثيراً عن اعمال الشخصية الاولى ، ولكنها تحسبها في شخص آخر غير الذي تحتله هي ... فقد تكون الشخصية الاولى جذلة ناشطة حنون رحيمة ،



بينما تكون الشخصية الثانية كثيفة غضوب مهمة شريرة ، ولكنها تتجاوزان كلناهما في شخص واحد . وفي الحادث الآتي مثال عن الشخصية المزدوجة :

« وجد الاب السكير طفله الصغيرة نائمة في فراشه ، فغضب وقذف بها الى الارض ، ومن ذلك الحين اصبحت الابنة هادئة ساكنة مجتهدة في أغلب الاحيان ، الا انها كانت تظهر بين وقت وآخر بمظهر شاذ يغلب فيه الشر وعدم الاكتراث ... لقد اصبحت ذات شخصيتين مختلفتين أحدهما هادئة ساكنة والثانية شريرة مؤذية .. ولكن الابنة الهادئة الساكنة لا تعرف شيئاً عن الابنة الشريرة ، وقد حصر الطبيب جهوده في الجمع بين اجزاء هذه الشخصية والتوحيد بين مظاهرها وجعلها واحدة ، فاستطاع ، بعد جهود سنوات ، كان يخضع الابنة في خلالها الى التنويم المغناطيسي ويوحى اليها انها عندما تستيقظ تكون مالكة جميع قوى ذاكرتها ...

وربما قرأ بعضكم او شاهد على الشاشة البيضاء رواية الدكتور «جكل» والمستر «هيد» ، تلك الرواية المشهورة التي تمثل الدكتور المذكور في شخصيتين مختلفتين : شخصية الطبيب الماهر الذي يخدم الانسانية ويضمد جراحها ، والخطيب الذي يجب خطيبته ويعبدها .. وشخصية وحش ضار يلتذ بتعذيب البشر وسفك دماهم ، نقىض الشخصية الاولى تماماً ، وكلتاها تتجاوزان في شخص واحد .

## الفصل الرابع

### تحسين الشخصية وعلاج الشخصيات الشاذة



لا يمكن وضع قاعدة عامة لتحسين الشخصية ، وربما كانت افضل الطرق لذلك هي التمرين والتدريب عملياً على اكتساب الصفات الطيبة.

يرى « فرويد » في علاج الشخصيات الشاذة ان يكشف المريض عن ماضيه ويستعرض جميع ذكرياته ، لمعرفة الاسباب التي ادت الى شذوذه ، واذا ما عرف هذه الاسباب فيجب ان يمد المجال الملازم للتعبير عن رغباته المكبوتة بطرق ملائمة يقرها العرف ويرضى عنها المجتمع ... ويحاول « ادلر » ان يبين للمريض الدور الذي يقوم به ، لكي يرى شذوذه بنفسه ، ثم يحاول مساعدته على تجنب الشذوذ وتحسين شخصيته .

يقوم العلاج الصحيح على دراسة المريض حسب المراحل الخمس الآتية:  
( ١ ) دراسة طبيعة المريض وتاريخه (٢) افهام المريض اسباب مرضه وطبيعته وتاريخه (٣) توجيه المريض في اتجاهات صالحة وتغيير محيطه (٤) يجب ان يثق المريض باستطاعته على الشفاء من مرضه (٥) يجب جعل اعمال المريض مثمرة نافعة تحمله على النظر اليها بعين الرضى .

## تحسين الشخصية

هل يمكن تحسين الشخصية ؟ هل يمكن اكتساب الصفات الطيبة مثل المؤاساة والامانة والصراحة والجرأة والثقة بالنفس والصدق والاخلاص والاجتهاد .. وغير ذلك من الصفات التي يحبها المجتمع ويرضي عنها الناس ويبشر بها المصلحون ؟ هل يمكن التخلص من الحدة والعصبية وشدة التأثر والانفعال والخوف والتردد .. وغيرها من الصفات الممقوتة التي يمجها المجتمع ويرغب عنها الناس ويحاربها المصلحون ... ؟ انه لعمرى بحث وعمر المسلك كثير التعقيد صعب المنال ، مترامي الاطراف ، لا سيما وانه ليست هنالك نتائج علمية يمكن الالتجاء اليها ... وانه لمن الخطأ ان تضع قاعدة عامة لتحسين الشخصية يأخذ بها الجميع على السواء ، اذ قد يتمسك بهذه القواعد ، احياناً ، من لا تجديده نفعاً ، بينما يهملها من تلائمه وتفيده ويتمسك بغيرها ... فالصراحة مثلاً ، هي بلا ريب من الصفات المستحبة التي يدعو اليها المصلحون والمريون ، ومن الضروري ان تعبّر ، عملاً بقاعدة التمسك بالصراحة ، عما يجيش في نفسك من الاشتمزاز بسبب سلوكك شاذ يصدر عن صديق لك مثلاً ، ولكنك اذا تمسكت بهذه القاعدة ، بدون قيد ولا شرط ، واخذت توجه النقد بصراحة لصديقك بين اونة واخرى ، حملته على النفور منك والافلاع عن مصاحبتك ، وغدوت بنظره سمجاً عديم اللباقة ... ففي حالات كهذه ، قد يكون كبت شعورك بالاشتمزاز من سلوك صديقك ، افضل لك واحفظ لصداقته ...

ويصدق ذلك ايضاً على بقية الصفات ، فلا يمكن وضع قاعدة عامة تطبق في كل حالة وعلى جميع الناس ، وربما كانت القاعدة الوحيدة التي يمكن الالتجاء اليها في كل حالة ، هي معرفة كل وضع يجابهك والتمسك بافضل الصفات التي تناسب هذا المقام ، وليس افضل من القول « والبس لكل حال لبوسها » ... ومن الصفات المستحبة مثلاً حب القيادة والتزعم ، لكن من يتمسك بهذه القاعدة ويجب ان يكون المتزعم دائماً ، فلا يدعن لارادة غيره ولا يقبل بزعامته ... يشكل خطراً على نفسه وعلى المجتمع ، كما ان من يدعن دائماً لقيادة سواء ويخضع لارادته ، يكون ذا شخصية ضعيفة لا يرجى منه خير لنفسه ولا لمجتمعه . وذو الشخصية الصحيحة هو الذي يستطيع ان يظهر بكلا المظهرين ، كل منهما عندما تدعو الحاجة اليه .

وربما كانت افضل الطرق لتحسين الشخصية ، هي التمرين والتدريب اي تمرين المرء على اكتساب الصفات الطيبة التي يجبذها المجتمع والتي ترفع من قيمة شخصيته ... وقد اثبت رجال التربية أهمية التمرين في مختلف نواحي التعلم ، وفي التجربة الآتية مثال واضح على أهمية التمرين ، وقد اجريت هذه التجربة على اطفال في دور الحضانة ، إذ ربما كان هذا الدور أفضل الادوار لاجراء التجارب على تبديل صفات الشخصية وتحويرها وتحسينها ... وقد كان من نتيجة هذه التجربة ، ان اكثر الاطفال خجلاً في جماعة من الاطفال في السن الرابعة من عمرهم ، اصبحوا ، بعد قليل من التدريب والتمرين ، أقل خجلاً واكثر جرأة ... أما التجربة فقد تألفت من ثلاث مراحل ،

اولا : اختبار هؤلاء الاطفال وهم يلعبون على سببتهم ، لكي يعرف المختبر مقدرة كل منهم على السيطرة على رفاقه والستزعم عليهم ، ومدى خجله وتراجعهم ثم استسلامه لسيطرة رفاقه ... ثانياً : فترة من الزمن ، بلغت اسبوعين من التمرين والتدريب تحت اشراف مربين عنوا بالذين بدا خضوعهم واستسلامهم فدرّبهم اثناء اللعب تدريباً خاصاً على التزعم والجراة والسيطرة ، اما أولئك الذين سجلوا درجة عالية في الجراة والسيطرة ، فلم يدربوا ... واخيراً الاختبار هؤلاء الاطفال جميعاً مثل الاختبار الاول ... فكانت النتيجة ان ارتفعت درجة السيطرة في الذين تدربوا ، ففاقوا أولئك الذين حرموا من التدريب الخاص ...

وقد ثبت في اختبار آخر شبيه بهذا ، ان الاطفال الذين اظهروا بادیء الامر قليلا من الثقة بالنفس في حل مشكلة ما ، قد زادت ثقتهم هذه وارتفع اعتمادهم على انفسهم ، بعد تدريبهم على حل المشاكل البسيطة ثم التدرج الى الاصعب فالاصعب ، مع تشجيعهم اثناء القيام بذلك ، ولكن بشرط عدم مساعدتهم .

والخلاصة ، ان ذوي الشخصيات السليمة الراغبين في تحسين شخصياتهم ، يستطيعون ذلك إذا ما لجأوا الى طرق التعلم وقوانينه المتبعة في مختلف حقول التعلم - ومن اهمها قانون التمرين - فعمدوا الى تطبيقها متذرعين بالعزم والتصميم وقوة الارادة . .

### كيف تعالج الشخصيات النازفة

لدى علماء النفس الاحصائيين بالامراض العصبية ، طرق متعددة

لمعالجة المشاكل الناشئة عن الشخصيات الشاذة او المريضة، لا يسعنا تفصيلها في هذا الكتاب ، بل نتركها لاهل الاختصاص ، وانما المهم ان نعرف ان اساس العلاج هو ازالة الاسباب التي بعثت المرض ، اذ ما دامت هذه الاسباب متوفرة فلن يكون العلاج ناجحاً ...

ويرى « فرويد » ان يكشف المريض عن ماضيه ، ويستعرض جميع ذكرياته منذ الطفولة حتى الساعة الحاضرة، مظهرأً رغباته وما نشب بينها من التصادم والنزاع الذي ادى الى الشذوذ في شخصيته ، ثم يحاول ان يعد لنفسه مجالا للتعبير عن هذه الرغبات بطرق ملائمة يقرها العرف ويرضى عنها المجتمع ... ويحاول « ادلر » ان يظهر للمريض الدور الذي يقوم به ، كي يعرف ما هو فاعل ويرى بعينه شذوذه وابتعاده عن المألوف ، ثم يحاول ان يساعده على تحسين القيام بعمله وتجنب الشذوذ في سلوكه ... ويحاول آخرون من علماء النفس ان يتعرفوا الى مشكلة المريض كما يراها هو لكي يستطيعوا ان يظفروا بثقته ويعاونوه في انتهاج الخطوة الصحيحة للتغلب على مشاكله .. ولا ريب في ان تعاون الاهل وذوي المريض من الاهمية بمكان لا يستهان به، لان معاملة الأهل للمريض وموقفهم تجاهه واهتمامهم بتحسين حاله ، كثيراً ما يكون العامل الاول في شفاؤه ... ويقترح بعض علماء النفس تغيير محيط المريض بنقله من بين عائلته الى احضان عائلة اخرى ، ذلك لاحتمال قيام علاقات متوترة وعداوات بدائية ، بينه وبين بعض افراد أسرته ، فاذا ما ابتعد عنهم فترت حدته وخدمت نيرانها ثم عادت العلاقات

الى مجاريها الطبيعية ..

ويقوم العلاج الصحيح لجميع الشخصيات المريضة ، سواء أكان مرضها شديداً أم خفيفاً ، وسواء اتبعنا هذا الافتراح ام ذاك ، على دراسة المريض دراسة نفسية وافية لمعرفة جميع أسباب مرضه لافتراح العلاج الملائم له ، وتمر هذه الدراسة بمراحل خمس :

١ - دراسة طبيعة المريض وتأريخه لمعرفة الاسباب التي أدت

اليه .

٢ - افهام المريض ، على قدر المستطاع ، اسباب مرضه وطبيعته وتأريخه - وهذه الخطوة ضرورية جداً ، لان لاشتراك المريض في معالجة نفسه اهمية كبرى ، اذ يجب ان يشترك المريض فعلياً في تغيير سلوكه واعماله واوضاعه النفسية لكي يشفى حقاً ، ولن يأتيه الشفاء بالادوية او القوى السحرية او الراحة فقط ...

٣ - يجب ان يُوجه المريض اتجاهات صالحة ، وينبغي تغيير افكاره واعماله ومحيطه بحيث يصبح في جو مخالف كل المخالفة للظروف التي سببت مرضه .

٤ - يجب ان يثق المريض بانه يستطيع ان يشفى وانه سيشفى من مرضه فعلاً ، ولا تتكون هذه الثقة بمجرد الوعظ والارشاد ، بل يجب ان يسهر المربي على ملاحظة المريض وملاحظة اعماله لكي يفرس فيه الثقة بالنفس بصورة فعلية .

• - يجب ان نجعل اعماله اليومية مشهورة نافعة ، وان نجعله على النظر اليها بعين الرضى والقبول - واما الخطوات التي نبلغ بها ذلك فتختلف باختلاف احوال المريض العقلية والنفسية وقابلياته

وتربيته السابقة وحالته المالية - ويجب أن نوجه جهودنا لا كسابه  
المهارات والادّعاء الايجابية والاعمال الصالحة التي ترفع مستوى  
معيشته وتزيد ثقته بنفسه وتقلل من شهواته المكبوتة .

هذه هي الخطوات الخمس التي لا بد من اتباعها جميعها في معالجة  
الامراض العصبية اذا شئنا ان يشفى المريض شفاءً كاملاً .

وكثيراً ما نجد ، بين الاطفال من الشذوذ في السلوك ، ما يسبب  
المشاكل ويتطلب الاصلاح كما هي الحال عند البالغين . فالعناد  
الذي يكثر عادة في الاطفال الصغار ، وهياج العواطف السريع  
الذي يظهر في السن السادسة ، وحب العراك الذي يظهر عادة في  
ابن العاشرة ، والنباهة والشقاوة اللتان تظهران في الخامسة عشرة  
من عمره ، كلها وسائل 'لبلوغ' بعض الرغبات المهمة ، كما ان  
الحُجَل والعناد ، وعدم الرغبة في التعلم هي احياناً وسائل للتعبير  
عن بعض الشهوات المكبوتة ، ونذكر فيما يلي مثالين عن عدم  
رغبة الطفل في التعلم وكيف 'عولجا' :

« كانت الام شديدة القلق على نحو طفلها العقلي وتعلمه السريع ،  
فكانت تريد ان يتعلم القراءة قبل دخوله المدرسة ، فرغبتة في  
ذلك وتوسلت بالمشوقات الكثيرة ووعدته الوعود المعسولة محاولة  
اغراءه ، فلم تفلح . واخيراً أصبح الطفل معانداً لأمه لا يطيع  
او امرها ولا يحقق رغبتها في تعلم القراءة . ولما بثت الام من حمل  
طفلها على التعلم اهملته ، فاصبحت لا تبالي تعلم ام لم يتعلم ، بل  
أظهرت احياناً سرورها بعدم تعلمه . وإذا بالطفل الذي رأى اهمال  
امه وعدم اكثرائها ، قد غيّر وضعه واصبح يجتهداً ، فتعلم القراءة



بدون صعوبة » .

« أما المثال الآخر فهو عن طفل وجد صعوبة جمّة في تعلم القراءة ، ولم يستطع أحد ان يعلمه اياها ، رغم جميع المحاولات ، وقد عرضت مسألته على طبيب إخصائي بالعيون وعلى مدير المدرسة وغيرهما فلم يفلح احد في مساعدته على تعلم القراءة ، ثم عرض على اخصائي في علم النفس وآخر في الامراض العصبية والعقلية ولم يستفد شيئاً ، وأخيراً اعتبر مريضاً ومصاباً بنقص عقلي فوضع في مستشفى تحت معالجة طبيب ، فلم يرق لذلك المحيط الجديد ، ولكي يتخلص منه ويرجع الى بيته ومدرسته كان لزاماً عليه أن يتعلم القراءة والكتابة ، وفي الواقع انه لم يمض عليه وقت طويل حتى أتقنها » .

لا ريب في انه لا يسعنا القول بان جميع الصعوبات التي يلاقيها الاطفال في تعلم القراءة هي من هذا النوع ، فان بعضها يعود الى نقص طبيعي في نمو الطفل العقلي او الجسدي وبعضها يعود الى الطرق المغلوطة التي يتبعها المعلمون في الدور الاول من تعليم القراءة . ولكننا ، حتى في معالجة هذه المشاكل ، نستطيع ان نتبع الطريقة المذكورة سابقاً ، اي التمشي بموجب الخطوات الخمس التي ذكرناها آنف . ولكن الوقاية افضل من العلاج : وذلك صحيح في جميع الحقول التي تخدم الانسانية ، وقد قيل « درهم وقاية خير من قنطار علاج » .

كيف نستطيع ان نتجنب العادات المضرة التي تقلل من سعادتنا

وتريد في شقائنا ؟ ربما استطعنا ذلك بمعرفة ما كان منها  
هداماً وما كان مشيراً فنتجنب الاول ونتمسك بالثاني . فنعرف  
مثلا الاعمال التي تقودنا الى الطرق المضرّة في التعبير عن رغباتنا  
المكبوتة والاعمال التي تقودنا الى التعبير الصحيح . ويجب ان  
نعرف ايضاً نوع رغباتنا وشهواتنا المختلفة وقوتها والطرق التي  
نسلكها لبلوغها على ان تكون مفيدة لنا وللمجتمع ، وان نعرف  
من جهة اخرى قابلياتنا ومقدرتنا في جميع الاعمال والمهارات العقلية  
والميكانيكية والجسدية والفنية والاقتصادية فلا نكلف انفسنا بلوغ  
رغبات فوق قابليتها فنخفق بذلك .

لكن مجرد المعرفة لا يكفيها وحده ، بل يجب ان نعمل ما  
تمكّننا قابلياتنا من عمله ، ويجب ان نتعود منذ الصغر تكييف  
رغباتنا وشهواتنا وفقاً لمقدرتنا وظروفنا من جهة ، وظروف حياتنا  
والقوانين والانظمة الاجتماعية المحيطة بنا من جهة اخرى . فواجبنا  
اذن هو ان ندرس انفسنا فنعرف مقدرتنا وقابلياتنا ونوفق بينها  
وبين رغباتنا وشهواتنا وظروف حياتنا ... فلا نكلف انفسنا  
بلوغ رغبات ليس بإمكاننا بلوغها او بلوغ رغبات لا يسمح لنا  
المحيط وظروف الحياة بلوغها ، لاننا بذلك نسبب النزاع والتضارب  
بين رغباتنا وشهواتنا وهذا يسبب بدوره المشاكل الكثيرة التي  
نحملنا على الشذوذ .

## الفصل الخامس

### العواطف والشخصية

العاطفة هي حالة تهييج نفسي وجسمي ، تملك قوى المرء العقلية والجسمية معاً ، وتخضع أعماله وسلوكه لها .. ولا بد من التعبير عن العاطفة تعبيراً يشترك فيه الجسم والعقل ، ومن شأن الاسترسال في التعبير عن العاطفة ، ان يزيدها قوة وشدة . هذا ما بحث « جيس ولانك » على وضع نظريتهما في العواطف ، وملخصها ، ان الانسان يعبر عن العاطفة اولاً ثم يشعر بها ، اي انا نبكي فنحزن ، او نتشاجر فنغضب ، ونرتجف فنخاف ... وقد ثبت لملءء النفس وعلماء الفلسفة بالتجربة ، فساد هذه النظرية .. الا انها تعلمنا مع ذلك ، عدم الاسترسال في التعبير عن عواطفنا لان ذلك يزيدها قوة وحدة .

ينشأ الخوف الوراثي في الطفل عن ثلاثة مسببات (١) سجب ما يستند اليه الطفل وشعوره بالسقوط (٢) الصوت الفجائي القوي (٣) جذب النطاء عن الطفل او نشره عليه بسرعة قبل ان يستيقظ تماماً ... وغير ذلك من المخاوف مكتسب من الحرافات والاوهام والمحيط ، والتربية هي المسؤولة عنه .

كذلك الغضب فانه يقصينا عن تفكيرنا ويكلفنا مجهوداً كبيراً عقلياً وجسدياً . ومن واجب التربية ان تعد لنا منافذ للتعبير عن غضبنا بغير الشتم والعراك وان تعلمنا عد العشرة ،

اي التروي قبل الاقدام على التعبير عن الغضب ، يسد  
ان هنالك حالات يكون فيها الغضب للحق والدفع عن  
الظنوم ، مستجاً مستساغاً ...



### كيف نضبط عواطفك ؟

هذه المسألة هي من المسائل المهمة في حياتنا العملية ، على الرغم  
بما تُضبط العواطف من اهمية وبما له من اثر في حياة الفرد والجماعة  
وفي نمو الشخصية نمواً متزاناً صحيحاً ...

فالعاطفة هي حالة تهيج نفسي وجسمي تستحوذ على مشاعر المرء ،  
بكاملها ، وتملك عليه قواه العقلية والجسمية معاً ، فتخضع اعماله  
وسلوكه لها ... فالحائث مثلاً ، لا يستطيع ان يقوم الا بـ  
يعبر عن خوفه ، والغاضب لا يستطيع ان يعمل غير ما يوحيه اليه  
غضبه ، وهكذا الامر في بقية العواطف القوية ...

ولا بد للمرء ان يعبر بشكل ما عن كل عاطفة قوية تجيش في  
صدره ، وهذا التعبير يكون ظاهراً يستطيع الآخرون ملاحظته ،  
أو خفياً لا يراه الناظر وقد لا يشعر به صاحب العاطفة نفسه ،  
فالابتسام والضحك والصراخ والتنهد والبكاء والتكشير والعراة  
والشتم والحرب والرقص وتوتر عضلات الجسم وتصبب العرق منه ،  
وما سوى ذلك من الطرق التي يعبر بها المرء عن عاطفته ، هي امارات  
التعبير ، الظاهر الطبيعي ، عن عواطف المرء ومشاعره ... بيد ان  
هذا التعبير سرعان ما يتكيف بانظمة المجتمع وينقيد بقوانين

آدابه ، فيضطر المرء ، في احوال كثيرة ، إلى ان يخفي عواطفه ويكبتها ، فهو يخجل مثلاً ان يعبر احياناً عن خوفه او غضبه ، كما ان آداب المجاملة تضطره مراراً كثيرة الى الابتسام لامر يستدعي الاشتراز والاستخفاف ...

ومن مظاهر التعبير عن العاطفة ايضاً انفعال القلب وسرعة التنفس وتنشيط حركة الدم في الجسم ، وازدياد عمل بعض الغدد ، وتوقف المعدة عن الهضم والعقل عن التفكير ، وهذه العمليات تحل بنظام الجسم وتكلفه مجهوداً عظيماً ... ولا ريب في ان كلا منا قد اخبر بما يساور المرء من التعب الجسدي او الصداق بعد تهيج قوي مثل الغضب او الخوف او الفرح الفجائي الشديد ... وهذه حقيقة مسلم بها ، فان المرء يفقد توازنه العقلي والجسدي ويشعر بضعف وتعب عامين اثناء التهيج العاطفي وبعده ايضاً ، ولهذا ينصحنا علماء النفس بتجنب التهيج قبل اقدامنا على عمل هام ، كدخول الامتحان مثلاً او القيام بمباراة جسدية او فكرية ، لان هذا التهيج يبدد قسماً كبيراً من قوانا التي كان بإمكاننا استخدامها لمقاومة خصمنا او للقيام بعمل مشر ، وبالتالي تضعف شخصيتنا ... بيد ان ضبط النفس ومنع العواطف من الظهور ليس بالامر السهل ، فانه يتطلب قوة ارادة وتدريباً كبيرين ... لكن التربية تستطيع ان تمثل دوراً هاماً في تعليمنا كيف نضبط عواطفنا ونكبح جماحها ، فنوجهها اتجاهات صالحة تغنيها عن التعبير الجسدي ...

ولننظر الان كيف نستطيع ضبط عواطفنا والامتناع عن

الاسترسال في التعبير عنها... ولا بد لنا من الإشارة هنا، الى نظرية في العواطف وضعها عالمان من علماء النفس ، قد تبدو غريبة للوهلة الاولى ، لاسيما وانها قائمة على اساس مغلوطة ، غير ان فيها فائدة عملية لضبط العاطفة وعدم الاسترسال في التعبير عنها ... وقد عرفت هذه النظرية باسمي واضعها وهما وليم جيمس ، العالم النفسي الاميريكي ولانك العالم الدانمركي ... وملخص نظرية « جيمس - لانك » كما تسمى عادة ، ان الانسان او الحيوان يعبر عن العاطفة اولا ثم يشعر بها بعد ذلك ، « اي اننا نرى الذئب فتهرب ثم نخاف بعد الهرب ، وبعبارة أوضح يبكي الانسان فيحزن ويتشاجر فيغضب ، ويرتجف فيخاف .. الخ » . قلنا ان هذه النظرية مغلوطة وقد اثبت علماء النفس وعلماء الفلسفة غلطها ببعوثهم وتجاربهم المتعددة ، واثبتوا ايضاً ان التعبير عن العاطفة ، لا يمكن ان يحصل قبل الشعور بها ، فيجب ان نخاف اولا لنهرب ، وان نغضب لنعارك ، وان نحزن لنبكي ، وهكذا ... ونحن وان كنا لا نؤمن بصحة هذه النظرية ، نرى مع ذلك ، ان فيها فائدة عملية لضبط عواطفنا - الا ترى مثلاً ان التعبير عن العاطفة يزيد العاطفة قوة ونشاطاً ، ويدفع الانسان الى الاسترسال فيها ، وان عدم التعبير عنها يضعفها ويخفف من وطأتها؟ .. لا اظن ان الامر يطول بنا كثيراً ، كي نلاحظ ان من كان حزيناً ، يزداد حزناً وكآبة ، ان هو احنى رأسه وارخى عضلات جسمه وجلس كثيراً ساكناً ، وانه لمن الخطأ ان تتطلب الحماسة او النشاط من اطفالك بعد ان تقيد حركاتهم وتحجز حريتهم ... كلنا نعلم ما للموسيقى من الاثر الفعال في تنشيط المرء

وتقوية عزيمته ، او في اخماد نشاطه وجعله حزينا كئيباً ، اصغ الى موسيقى الجيش الحماسية تردد حماسة ونشاطاً ، وتندفع الى اقتحام الصعاب وخوض المعركة ، واصغ الى موسيقى محزنة كموسيقى المآتم تشعر بتواخ ، وبالتالي يحزن وكتابة يدفعاك احياناً الى البكاء ... وان كل عبوة من عبرات الحزن والاسى لتزيد حزننا وآلامنا وتستدر منا عبرات اخرى حتى نجف مآقينا وتكل نفوسنا . ومثل هذا يقال في الغضب ، فكلمنا استرمل الغاضب في السب والشتم تأججت نيران غضبه حتى تبلغ منتهاها . والعكس بالعكس : امنع نفسك من التعبير عن العاطفة ، تحمد تلك العاطفة فيك ، عند العشرة قبل ان تعبر عن غضبك ، فيساعدك ذلك على اخماد نيرانه ، اذ كثيراً ما يجد المرء ، بعد ان يترك اعصابه ويرجع الى هدوئه ، ان ما اثار غضبه كان نافهاً ، وان سلوكه اثناء تهيجه العاطفي كان معيباً ، وانه لو تربث قليلاً لكفى نفسه مؤونة الهياج والغضب .. ونحن اذا قلنا عد العشرة ، فلا نعني ان تعد : « واحد اثنان ثلاثة ... » الى ان تبلغ العشرة ، بل نقصد انه يجب ان تدع فترة من الزمن تمر على وقوع ما يسبب غضبك قبل ان تشرع بالتعبير عنه ، لان مرور هذه الفترة قد يساعدك على التخفيف من سورة غضبك وتلطيف تعبيرك عنه ... هذه حقيقة لا تحتاج الى جدال ، غير ان تطبيقها صعب ، وخصوصاً لمن هو عصبي المزاج شديد التأثر ، ولذا كان من واجب البيت والمدرسة ان يغرسا هذه التربية في اطفالنا منذ البداية ، فيبعدا الطفل ، قدر استطاعتهما ، عن كل ما من شأنه ان يهيج عاطفته هياجاً مضيئاً ، مثل الخوف ، ولا سيما الخوف من الاوهام

والحراوت الذي كثيراً ما يُقضي على شجاعة اطفالنا ويميت  
الرجولة فيهم ، ومثل الغضب الشديد والحزن العميق ...  
وليس هنالك ما هو ابلغ من الدرس الآتي في ضبط النفس  
وتربية العواطف : « اذا شئت ان تتغلب على عاطفة غير مرغوب  
فيها ، فعليك حالاً ان تقوم بنشاط ، بالاعمال المضادة لتلك العاطفة  
والحركات التي تُعمق غوها... فاذا شئت مثلاً ان تطرد الكآبة والغم  
انسيضرين عليك ، فاجأ الى اتخاذ وضعية الفرح المبتهج ، فاضحك  
او غنّ فيجعل في نفسك الابتهاج والحبور محل الكآبة والغم ...  
ابسط اسارير وجهك وسر بنشاط منتصب القامة وتكلم بحماسة  
وحوية ، فان لازمتك الكآبة بعد ذلك ، لا بد وان يكون  
قلبك منججراً ... »

اننا نعم ، ان من يقوم بتمثيل دور ما في الروايات التمثيلية ،  
يشعر بخالات العاطفية التي تتمثل في ذلك الدور ، ونعلم ايضاً  
ان كثيرين من مشاهدي التمثيل في المسارح ودور السينما  
يشاركون الممثلين بعواطفهم فيكون لبكائهم ويتألمون لا لآلمهم  
ويفرحون لافراحهم ، ولهذا يتجنب الكثيرون القيام بتمثيل  
دور الوغد ويفضلون دور الشريف الذي يحرك فيهم العواطف  
الشريفة الطيبة . ومن ثم كانت الروايات التمثيلية ودور السينما من  
العوامل الفعالة في نشر التربية وبث الاخلاق الصالحة ، وهذا ما  
يدعو القائلين بالتربية الساهرة على المصالح العامة واخلاق المجتمع ،  
الى اختيار الاشرطة السينمائية التي تتمثل فيها الاخلاق الرفيعة  
والصفات الطيبة والعواطف السامية ، ومنع تلك التي تتمثل فيها



سفالة الاخلاق ، من ان تعرض في المجتمعات العامة ...  
يسير المرء ليلاً في مكان منفرد فيأخذ بالتصفيير لكي يطرد  
عنه الخوف ، ذلك لانه يشغل نفسه بالتصفيير ، فينصرف عن التفكير  
بالخوف او التعبير عنه ... واذا ما تغلب المرء على امره امام  
الآخرين او بدر منه ما يعيب ، ضحك ضحكة عالية ، يخفي بها  
ألمه من الاخفاق ، او يطرد بها البكاء عن نفسه . ونحن نحاول ان  
نغنى الحزين من الاسترسال في البكاء او الغضب من الاندفاع  
بالشم والخائف من الاستسلام للخوفه ، وبذلك نخفف حزن الحزين  
ونسكن هياج الغاضب ونقلل من مخاوف الخائف ..

لقد اثبتنا فيما تقدم ان التعبير عن العاطفة يقوياً ، وان اتخاذ  
الوضعيات والحالات الجسمية والنفسية الخاصة بالتعبير عن عاطفة  
ما ، يساعد على انهاء تلك العاطفة في المرء ، وان مشاهدة الآخرين  
وهم يعبرون عن عواطفهم يحرك فينا عواطف مشابهة لها ويدفعنا  
اجباً الى مشاركتهم فيها . فاذا عرفنا هذه الحقائق عن العاطفة  
وجب علينا ، كآباء ومربين ، ان نستفيد منها في تربية عواطف ابنائنا  
وبنائنا - اننا نعلم ان الاعمال التي يكرها المرء والحالات النفسية  
والجسمية والفكرية التي تلازمه تؤثر في شخصيته دائماً وتقرر مصيره ،  
وتصبح مرضية له ولو سلبياً ، أي ولو كانت مضرّة بنظري ونظرك  
ونظر الجميع - فمن واجب التربية اذن ان تعد لناشتنا الاعمال  
الصالحة ، وان نحيطهم بما يثير فيهم الحالات النفسية والجسمية التي  
تساعد على النمو الصحيح ، فتبعد عنهم مثلاً الاوهام والخرافات  
التي تجعلهم جنباء يخافون دون ما مبرر للخوف ، ونقصي عنهم

العوامل التي من شأنها ان تهيجهم وتثير عواطفهم ، وتعلمهم ان يكونوا فرحين مرحين دائماً ، بان يجلسوا مستقيمين ، وان يبرزوا صدورهم ، وان يسيروا بنشاط ، وان يضحكوا ملء أفئدتهم ، وأن ينالوا من النوم ما هو ضروري لنموهم ، ومن التمارين الجسدية ما هو كاف لتنشيطهم . وكل ما ذكرت امور ضرورية جداً لتوفير المرح والبهجة مثلما هي ضرورية للمحافظة عليها ... كما ان الظهر المنحني ، الصدر العاثر يبعثان الغم والكآبة ... وكل هذا من شأنه أن يضعف الشخصية ...

وللعوامل الخارجية تأثير فعال على حالاتنا العاطفية ، فالحرارة العالية والبرودة الشديدة والنور الضئيل ، كل هذه تفعل فعلها في اثارة عصبيتنا ومنعنا من العمل الفكري المستقر ، فيجب تجنب مثل هذه العوامل .

وقد ذكرنا ايضاً أن العواطف تقلد ، وان المرء يقدر غيره عندما يشاهدهم يعبرون عن عواطفهم ، فالشاب المرح اللعوب ينشر حوله جواً من السرور والبهجة يتسرب الى كل من يختلط به ، وكذلك ينشر الشاب الكئيب الحزين حوله ، جواً من الكآبة والحزن يؤثر في جميع من يجتلك به . فاذا علمنا هذه الحقيقة عن كيفية انتشار العواطف بين البشر ، وإذا علمنا ان الاطفال يقلدون كثيراً ، وجب علينا أن نسعى جهداً لكي نحيط اطفالنا بما يشير فيهم العواطف الطيبة ، وان نظهر نحن انفسنا امامهم بتلك العواطف ..

### الخوف والفضب وأثرهما في نمو الشخصية

ويجدر بنا ، بعد هذه الالمامة السريعة ، ان ننظر كيف

تتمكن التربية من تعليمنا ضبط عاطفتي الخوف والغضب وتوجيهها  
في الاتجاهات الصالحة ...

أثبت علماء النفس ان الخوف الوراثي في الطفل ، ينشأ عن ثلاثة  
مسيبات فقط : اولاً: سحب ما يستند اليه الطفل وشعوره بالسقوط .  
ثانياً : الصوت الفجائي القوي . وثالثاً : جذب الغطاء عن الطفل او  
نشره عليه بسرعة حين يكون الطفل غير كامل اليقظة ... وأما  
المسيبات الاخرى التي تبعث فيها الخوف فجميعها مكتسبة  
نتعلم ان نخافها ... وهذه الحقيقة أهمية عظمى في تربية  
عاطفة الخوف ، هذه العاطفة التي مثلت دوراً هاماً في تاريخ  
المدنية والحضارة لانها اساس حفظ النفس ، فالطفل لا يتجنب  
الاشياء المؤلمة الا خوفاً منها ، وما خوفه من سحب ما يستند  
اليه الا محافظة على نفسه وحياته .. والانسان لا يتجنب  
السلوك المعيب والاجرام الا خوفاً من العقاب ، سواء اكان ذلك في  
البيت أم في المدرسة ام في المجتمع ... وهذا النوع من الخوف  
ضروري لحياة الانسان والمجتمع ، واننا نفضل ان لا ندعوه خوفاً  
بل ندعوه مراعاة للقوانين والانظمة الطبيعية والاجتماعية ، التي تعين  
لنا حدودا لا يجوز ان نتعدها وإلا فهناك الجزاء أمامنا ، وهذا امر  
طبيعي ، لكن الخوف المكتسب من الخرافات والالوهام الذي  
يستحوذ على مشاعر اطفالنا من سوء التربية ، هو النوع المضر الذي  
يقف حجباً عثرة في سبيل تقدمهم ونجاحهم ونمو شخصياتهم ، وليس  
أفعل من القصص الخرافية التي يقصها على الاطفال اهلهم ومعلمهم  
وخدامهم ورفاقهم ، والتي تدور حول حيوانات مخيفة وكائنات غير

موجودة كالقول مثلاً، في تكوين عاطفة الخوف في الطفل واضعاف شخصيته ، وكثيراً ما يستخدم المعلمون والاهل هذه القصص ، لضبط الاطفال واسكاتهم دون ان يدركوا ماذا سيكون لهذا العمل من الاثر السيء في حياة اطفالهم ... ولو عرفوا ان هذه القصص ستجعل اطفالهم يخافون الاماكن المظلمة لاعتقادهم بان الحيوانات الخيفة تقطنها ، وانهم سيترددون في الاقدام على كل عمل ، وانهم سيخشون مقابلة الاشخاص الذين لا يعرفونهم ، ويخافون من أوهام لا طائل تحتها ... لو ادركوا ذلك لما اقدموا البتة على اسماعهم هذه القصص ...

لا اظن اننا نحتاج الى شرح طويل لكي نفتنع بان هذه القصص الخرافية الخيفة المنتشرة بكثرة في مجتمعنا والتي يستعملها أهلنا ومربونا لكي نكف عن البكاء او الحركة التي لا تروق لهم ، او لكي ننام مبكرين ، او لكي نعني باخواننا واخواتنا الصغار ، او لكي نقوم بما يريدونه او تحقيق غير ذلك من رغباتهم ، تصيح فيما بعد ، من اكبر العوامل في القضاء على رجولتنا واضعاف شخصيتنا وإماتة كل ابداع فينا ... كما ان الضغط على حرية الاطفال ومنعهم من الحركة خوفاً من انتقاد الناس لهم والهزء بهم ، يجعلهم ضعفاء الشخصية جبناء ، تنقصهم الجرأة الادبية ... فمن الافضل ان نبسم بوجه من كان معتدأ بنفسه ، وان نزيه حق قدره ، ونوجهه اتجاهات غير اثنية ، عوضاً من ان نضغط عليه ونسخر منه ونميت شعوره برجولته وشجاعته فضعف شخصيته ... وكما نجد بين الناس من الجبناء وضعفاء

الارادة الذين يعزى سبب نقصهم هذا الى اهلهم ومريهم ، وقد كان بالامكان جعلهم شجعاناً اقوياء الشخصية لو نشطوا ومنحوا شيئاً من الحرية والتشجيع في التعبير عن انفسهم دون الخوف من الانتقاد والسخرية ... انه لمن الخطأ القادح ان نسخر دائماً من الطفل لضعفه او عدم استطاعته على القيام بعمل ما، وان نردد على مسمعه دائماً قولنا : انك لن تنجح ، ولن تتقدم ، ستظل على ما انت عليه ، ونرميه بالقاب التحقير وغير ذلك من الاقوال التي تحطم نفسيته وتثبط عزيمته ، وتضعف همته ... فاننا بذلك نغيت فيه رجولته ونفقده ثقته بنفسه بل نجعله يعتقد بعجزه وخموله ، ومتى فقد المرء ثقته بنفسه فقد كل شيء ... ان الحياة ملأى بالخاوف وخيبة الامل ، فيجدر بنا ان لا نضيف الى ذلك مخاوف وهمية بسوء تربيته ورداءة معاملتنا لاطفالنا ...

ويجدر بنا ان نذكر دائماً « ان الشك والخوف من الاخفاق وعدم الثقة بالنفس ، لمن ألد أعداء البشرية ، فلم ينجح انسان بعمل ما والشك يحيم فوق عقله ، ولم يبدع عجائب الحضارة والمدنية الا رجال ونساء وثقوا بانفسهم وعملوا غير مبالين بما ينالهم من سهام الهزء والسخرية التي يوجهها اليهم الآخرون ، ...

فالثقة بالنفس ، على شرط ألا تبلغ حد الغرور ، هي اساس كل نجاح وتقدم في حياة الفرد والامة .. ان الأمة التي تنق بحقها في الحياة وبقوتها المادية والمعنوية ، هي أمة ناجحة بلا ريب . ولقد كان من اكبر دواعي نجاح الامة العربية ابان مجدها وعظمتها ، ثقتها بنفسها وبصدق الرسالة التي دعيت لتأديتها الى العالم ... أما

الامة التي يغرس مربوها في نفوس اطفالها الخوف من الالوهام  
والخرافات ، فانها تفقد ثقتها بنفسها ، فتخسر بذلك اولى دعومات النجاح .  
نعم يجب ان تعلمنا التربية شيئاً من الخوف ، ولكن بحكمة  
وتعقل ، كأن نخاف مثلاً من التعدي على حقوق الغير ومن خرق  
الانظمة والقوانين الاجتماعية ، ومن ارتكاب الجرائم والمظالم ضد  
المجتمع : « رأس الحكمة مخافة الله » ... بيد اننا لا نريد ان تعلمنا  
التربية الجبن وتفقدنا ثقتنا بانفسنا وایماننا بحقونا ...

ونحن اذا تذكرنا ان التعبير عن العاطفة يقوياً ، وان اتخاذ  
الاورضاع التي يُعبّر بها عادة عن عاطفة ما قد يبعث في المرء هذه  
العاطفة نفسها او ما هو شبيه بها ، استطعنا ان نستمد من تلك  
الحقيقة ، الدرس الآتي :

« قلد الفضيلة اذا احببت اكتسابها ، فان تقليد الصفة التي يريد  
المرء الاتصاف بها او الدور الذي يريد القيام به على مسرح الحياة ،  
يساعده كثيراً على تحقيقه » وانت اذا احببت مثلاً ان تقلد الرجل  
الناجح ، فعليك ان تسلك سلوكه وتقلد وضعه العقلي ، فالناجح  
هو الواثق بنفسه ، المتيقن من ظفـره ، والمعتمد على مقدـرته ...  
وما أسهل معرفة مثل هذا الرجل ، فان ثقته بنفسه تتجلى في جميع  
أعماله وأقواله ، وهو يسير كما لو كان سيد نفسه ، ويعمل وهو واثق  
من مقدـرته على العمل ومن بلوغه النجاح الذي ينشده ، فيتأثر به  
الناس ويشقون به على الرغم من ارادتهم ... اما الجبان المتردد  
الذي فقد ثقته بنفسه ، فان الناس يوثون له ولا يعتمدون عليه ...  
وما المرء بدون الثقة بالنفس ، والارادة القوية ، الا العوبة بيد

القدر ، واضحوة لمحيطة ، وعبداً لظروفه ...

وامثلة ذلك كثيرة ، فكم نجد حولك من يسرون بأراء  
غيرهم ، ومن يخشون الاقدام على عمل جديد خوفاً من الاخفاق فيه ،  
ومن يخجلون من مقابلة الناس ! .. ويستطيع المعلم ان يلاحظ بين  
طلابه من يحاول الاجابة على كل سؤال ويشكلم بجرأة وثقة ، ومن  
يخشى التكلم او السؤال حاسباً ان جدران الغرفة ستنفجر ضحكاً  
عليه وسخرية من سخافته ، في حين انه قد يكون ذكياً ناهياً ،  
لكن سوء تربيته ، البيئية أو المدرسية او الاثنين معاً ، قد اضطره  
الى الظهور بهذا المظهر ...

ولا يقلل ما للغضب من اثر في حياة الفرد وحياة الجماعة مما للخوف  
من أثر فيها ، لان سرعة التهيج والغضب ، كلما عوكست رغبات  
المرد او حيل بينه وبين القيام بعمل ما ، تصبح مصدر ضعف له ،  
ولا يستطيع سريع التهيج ، الغضوب ، امتلاك اعصابه ، والاحتفاظ  
بجميع قواه الجسدية والعقلية ... فمن واجب التربية إذن ، أن تعلمنا  
كبت غضفنا وعدم الاسترسال في التعبير عنه ، لما في ذلك من ضياع  
للمجهود العقلي والجسمي معاً ... إذ كثيراً ما نغضب لامر تأفقه  
فتثور ثأرتنا ويحن جنوننا ، وتصدر عنا اعمال لا نلبث ان نستنكرها  
متى عدنا الى حالتنا الطبيعية ، كما نفعل عند المشاجرة مثلاً ...

قلنا في مبدأ البحث « عد العشرة قبل ان تعبر عن غضبك »  
أي لا تتسرع في ذلك إذ ربما تجد الامر أتفه مما يتراءى لك  
للهمة الاولى .

ونقول الآن أن من واجب التربية ان تعد لنا منافذ للتعبير

عن غضبنا بغير الشتم والعراك ، فلدينا الاعمال الجسمية المختلفة ، كالرياضة على اختلاف انواعها ، التي نستطيع الالتجاء اليها عند ثورة الغضب ... فالجأ الى اللعب او التنزه في الهواء الطلق ، تجد مساعداً كبيراً للتلطيف من سورة غضبك ... ولدينا الاعمال العقلية كالقراءة والكتابة ، فالجأ اليها عند ثورة غضبك تجد فيها مساعداً كبيراً لك في تلطيف هياجك ، ولدينا ايضاً الموسيقى الجميلة التي يمكنها ان تشغلنا عن سبب غضبنا وتنسينا آياه احياناً .. فاذا استطاع المرء ان يضبط نفسه ويبلغ الى الرياضة او القراءة او الكتابة او الى سماع الموسيقى وما اشبه ذلك ، وقدر على نفسه مؤنة الهياج والعراك الشديدين وربما اتي بعمل مشر . هذا ما يجب ان نجهزنا به التربية البيئية والتربية المدرسية منذ الصغر ، لكي تتحلى شخصياتنا بدماثة الخلق والقوة والرزانة ...

بيد انه يجب تعليم اطفالنا ، ان هنالك نوعاً من الغضب ضرورياً ونافعاً . يجب أن نعلمهم الغضب للحق والثورة على المظالم التي ترتكب ضد المجتمع ، واحتقار ما هو دنيء ومنحط ، وكراهة السلوك المعيب ، ليس عندما ينالهم باذى شخصي فحسب بل عندما ينال الآخرين ويمس الحق العام ... لا يريد أن يكون اطفالنا لا ابالين يسكتون عن الرذيلة او المظلمة ما دامت لا يتمسهم . من الخطأ مثلاً أن نراهم يعذبون الحيوانات الضعيفة او الاطفال الآخرين ، ونسكت عنهم ... بل يجب ان نعلمهم ، منذ الصغر ، مناصرة الضعيف والوقوف الى جانبه والحفاظة على حقوقه ، وبهذا فقط نجعلهم اصدقاء المجتمع واعضاء نافعين فيه يدافعون عن حقوقه ..



ان الانانية السائدة بين الناس ، والتي تدفع المرء الى حدالخنون في الذود عن حقوقه ، بينما يقف مكتوف اليدين تجاه حقوق الغير ، هي مصدر اكثر المفاسد والمشاكل البشرية ، ولو كانت الامر على عكس ذلك لاستمتع البشر بنعيم العيش ، ولكن ما دمنا نغمض عيوننا عن كل ما لا يتعلق بنا مباشرة فان حقوق الجماعة ستظل مغبونة وستبقى المظالم متفشية ... وان معرفة المجرم هذه الحقيقة ، هي التي تدفعه على التادي في جرائمه ، ولو كان كل فرد في الجماعة مستعداً لمكافحة المجرمين بصرف النظر عن منافعه الشخصية ، لقل الاجرام بين الناس وعمّ الامن والسكينة ربوع العالم .:

يجب ان نعلم اطفالنا الذود عن حقوقهم الشخصية ايضاً . حسن ان لا يعتدي المرء على الآخرين وان يدافع عن حقوقهم ، بيد انه يجب ان يدافع عن حقوقه ويمنع الآخرين من هضمها ... اننا نجل الامة التي تحارب من اجل حقوقها وكرامتها ، وكذلك يجب ان نجل الفرد الذي يدافع عن شرفه وحقوقه وكرامته ، لان من لا يشعر بضرورة المحافظة على حقوقه والدفاع عنها لا يرجى منه المحافظة على حقوق مواطنيه والدفاع عنهم ... يجب ان يحتوم المرء نفسه اولاً ، لكي يحترمه الناس ، وان يغضب لما يحط من كرامته لكي يرجى منه المحافظة على الآخرين والغضب لكرامتهم !

## الفصل السادس

### اثبات الذات في حياة الفرد واثره في نمو شخصيته

- ١ -

اثبات الذات هو ميل المرء للقيام بما يرفع من قدره ، ويجلب له النفع ، ويكسبه احترام الناس ، ويزيد في ثروته المادية والعنوية ... واما الدوافع التي تتحمل المرء على العمل وتقرر سلوكه فهي ( ١ ) الرغبة في المحافظة على النفس ( ٢ ) حب الشهرة ( ٣ ) الرغبة في الحصول على عطف الآخرين وكسب محبتهم ( ٤ ) الرغبة في الاختبار الاجتماعي .

من واجب المرء ان يعرف مقدرته فيوفق بين استعداداته ورغباته من جهة ، وظروفه وسعيه لاثبات ذاته من جهة ثانية كي لا ينفق جهوده عبثاً .

- ٢ -

يحول الآباء والامهات حب الذات نحو ابنائهم وبناتهم ، ويحققون بواسطتهم رغبات نفوسهم وأمانها ، ويظهر ذلك في مظاهر شتى منها ( ١ ) الرغبة في جمع الثروة لتأمين مستقبل العائلة ، ( ٢ ) ميل الاسرة الى البذخ وشراء الكماليات لتظهر بمظهر الابهة والعظمة ، ( ٣ ) اختلاط افراد العائلة بمن هم ارقى وارفع منزلة ، ( ٤ ) سعي

العائلة وراء النفوذ الاجتماعي بتعليم بناتها وبناتها .  
وفي الاسرة أربعة أنواع من الاطفال المعرضين للخطر ( ١ ) الطفل  
الغني ( ٢ ) الطفل الوحيد ( ٣ ) الطفل المريض  
( ٤ ) الطفل المدلل .

أما العائلة فهي معهد تهيئ ، ووظفتها تدريب ابناتها على الحياة  
ومشاكلها بصورة مصغرة ، لانشاء افراد قادرين على  
العمل في المجتمع ، والتعاون مع اعضائه في سبيل خيره  
وخيرهم جميعاً .

### - ٣ -

يتخذ حب الذات ، في الحياة الاجتماعية ، اتجاه الميل الى الانتماء  
للجماعات ، ولا سيما الجماعات السرية ، وهو ميل شائع  
بين مختلف طبقات البشر ، ويبحث هذا التكتل الشعور  
بالرعى في افراد الكتلة ومحملهم على العمل المشترك لرفع  
مستواهم ... أما المصابون بالامراض العصبية فيعبرون  
عن لئبات ذاتهم بانانية شديدة يضحون في سبيلها بكل  
شيء ، كما يتصفون بالظلم والاستبداد بحق الآخرين ،  
وقد تتجلى انانيتهم واستبدادهم في البيت وبين أفراد  
الاسرة ، او في المجتمع الذي يعيشون فيه .



### الذات الذات

نعني بحب الذات او اثباتها ، ذلك الميل الطبيعي  
الذي يدفع المرء الى القيام بما يرفع قدره ، ويعزز شأنه ، ويجلب  
له النفع ، ويكسبه احترام الآخرين واعجابهم . وبعبارة اوضح :  
هو قيامه بما يزيد ثروته المادية والمعنوية . وفي الواقع أننا نستطيع

أن تشمل تحت هذا التعبير كل الفعاليات والاعمال التي يقوم بها المرء باختياره لرفع مستواه ، وزيادة نفوذه . فما سعيه للمحافظة على مركزه وشهرته ، أو بسط نفوذه وسلطانه ، وكسب ثقة الناس ، إلا مظهر من مظاهر حب الذات وإثباتها ... بل انه لا يقوم بعمل ، أي كان نوعه ، إلا وهو مدفوع اليه بهذه الغريزة . فغريزة اثبات الذات ، هي إذن دافع فردي ، يبدانها تحتاج الى الحياة الاجتماعية لكي تتمثل على مسرحها ، ولما كان للمجتمع ، وأعني بالمجتمع الناس الآخرين ، علاقة وثقى بأعمال الفرد — لأنه لا يستطيع ان يعيش منعزلاً عن الآخرين — فإن اعماله ، التي يحاول أن يثبت بها ذاته ، تكون مقيدة بقيود المجتمع وأنظمته ، ومن هنا تنجم المشاكل والمصاعب التي تقف في طريق اثبات الذات .

تخالج الانسان في حياته الاجتماعية رغبات كثيرة ، وشهوات جمّة ، تدفعه لاثبات ذاته ورفع شأنه ، فيضع لنفسه هدفاً يوجه نحوه قواه العقلية والجسمية ، وقد تُصور له احلام يقظته واحلام منامه ، انه باغ ذلك الهدف ، فيتخيل انه قد تبوأ منصباً ممتازاً او نال مالا وافراً او حقق ما يشتهي من امانى وآمال . وقد يتصور نفسه بطلا يقتحم الخطر ، ويعرض نفسه لخطر الموت ، لكي يساعد الناس او ينقذهم مثلاً من حريق او غرق بتهددهم ، ثم يخرج ظافراً فخوراً ، او قد يحلم الشاب بانه نال مركزاً عظيماً باجر مشهري اكبر من اجره الحالي بكثير ، وأن من قدم له ذلك العمل كان يلج عليه في اصرار وقلق خوفاً من أن يرفض طلبه فيخسر خدماته العظيمة .

## الدوافع الى العمل

فنحن نحاول دائماً بلوغ هذا الأمر أو ذاك ، لكي نجعل أنفسنا مطابقة لاهدافنا أو مثلاً العالية . . . وقد يكون هدفنا شريفاً أو غير شريف بالنسبة الى الناس ، ولكنه على كل حال يرضينا ويحثنا على العمل . ونقوم بجميع هذه الاعمال مدفوعين بدافع اثبات الذات ، الباعث الحقيقي لجميع اعمالنا الانانية والمحرك لها ، وقد حلل علماء النفس ، الدوافع التي تحمل المرء على العمل وتقرر سلوكه ، فحصروها باربعة دوافع نذكرها فيما يلي :

اولا - الرغبة في المحافظة على النفس

وقد تطورت هذه الرغبة حتى أصبحت ، بفضل الحياة الاجتماعية . الحاضرة ، تعمل في الدرجة الاولى ، لاثبات الذات ، فنحن لانحصى الآن الاخطار المادية تهدد حياتنا ، بقدر ما نحصى الاخطار الاجتماعية ، اننا نخف ان تسوء علاقاتنا مع الناس ، ونحب المحافظة على سمعتنا وشهرتنا ، ونشتهي ان يعرفنا الكثيرون ، وان تزداد قوانا المادية والمعنوية ، ونرجو أن نرقى بمائلتنا الى مستوى ارفع ، وغير ذلك من الرغبات والشهوات التي تبعثها فينا علاقاتنا مع الآخرين . ولاتقف رغبتنا في المحافظة على النفس عند هذا الحد فقط ، بل قد تدفعنا الى حشد المال والثروة وبلوغ النفوذ والشهرة الاجتماعية والتقدم في مهنتنا والتوسع في تجارتنا والمحافظة على وظيفتنا لكي نورث ذلك ابناءنا واحفادنا من بعدنا .

ثانياً : حب الشهرة

ويصعب التمييز احياناً ، بين هذه الرغبة ، والرغبة في المحافظة

على النفس ، لانها تسعيان احياناً لغرض واحد ، فحب الشهرة  
يحملنا على أن نتوك في مخيلة الآخرين ، انطباعاً يشبه الانطباع الناتج  
عن الرغبة الاولى ، وتظهر هذه الرغبة في ملابسنا واثاث بيوتنا  
وجميع ممتلكاتنا حتى في نوع احادبنا والكتب التي نقرأها . نريد  
أن يقول الناس عنا أننا عصريون حديثون ، ويصدق ذلك على  
الذين لا يستطيعون ان يماشوا المودة والزى الحديث ...

أن كثيراً من المزاخرة والمنافسة الاجتماعيتين في الحياة الحديثة ،  
ترمي الى الشهرة الاجتماعية ، فالطبيب يرغب في اكتساب شهرة  
واسعة واسم طيب . والطالب يسعى وراء الدرجة او الجائزة او  
المرتبة العلمية لا حباً بالنفع الذي سيناله من ذلك فقط ، بل حباً  
بما يؤدي اليه ذلك من الشهرة الاجتماعية ايضاً . يحب الانسان أن  
يذكره الناس ، ان يذكره في حياته ، وان يسجل التاريخ اسمه  
بعد موته ، وقد يشعر ويتأكد بأنه ليس في امكانه تخليد اسمه ،  
لكن حب اثبات الذات يدفعه الى ذلك ، فينشد الشهرة بوهب  
العطايا ، وباقامة التماثيل ، وبتشديد المعاهد ، أملأ ببقاء ذكره في سجل  
الخلود . وتقوي هذه الرغبة اعتقادنا بالخلود ، فتصبح باعثاً لنا على  
ضبط انفسنا وتجنب السلوك المعيب لانه لا يتفق مع الشهرة التي  
نريد ان نشيدها لانفسنا توصلنا الى الخلود .

ثالثاً : الرغبة في الحصول على عطف الآخرين وكسب محبتهم  
كل من يراقب الاطفال ، حتى الصغار جداً ، يلاحظ سرعة البهجة  
والسرور اللذين يشمر بهما الطفل من جراء عطف أهله عليه واهتمامهم  
به . وكثيراً ما يكون هذا العطف حبراً عثرة في سبيل نمو

الطفل واكتال رجولته ، لانه يتطلب من اهله معاملته ، فيما بعد ، كما عاملوه حين كان طفلاً ، وهو أمر يصعب على الاهل ويضر بالطفل لانه يعود الى الاعتماد على غيره ويفقده ثقته بنفسه . وان هذه الرغبة في الحصول على عطف الآخرين ، لمن اهم الرغبات البشرية واعمها انتشاراً ، كما انها تكون جزءاً كبيراً من المحبة بين الجنسين . يتصور المرء أنه ببلوغه صداقة معينة ، او عطف شخص خاص ، ينال الرضى ، ولكن التجربة والاختبار لا يلبثان ان يظهران له خطأه فيحاول ايجاد صداقة جديدة او علاقة اخرى تكون اكثر ارضاء له . ذلك لان وراء كل صداقة ، تكمن الرغبة الغريزية التي لا تكفي بصداقة ما مهما كانت جميلة ، وهذا ما يعلل لنا اخفاق بعض العلاقات الزوجية ، لان مطالب الزوج من الزوج الآخر كثيرة ، فان لم تحقق كلها اصبحت خيبة الامل سبب شقاء وتعاسة يؤديان الى خلاف الزوجين .

#### رابعاً - الرغبة في الاختيار الاجتماعي

اتنا نحب دائماً ان نصل بانفسنا الى ما وراء حدودها ، نحب ان نعمل اعمالاً جديدة ، وان نتعلم أموراً عديدة ، فنغتنم الفرص لتجربة انفسنا وامتحانها ، ولاظهار مقدرتنا بطرق متعددة ومبتكرة ، وما ذلك الا نتيجة الرغبة في المحافظة على النفس ، ويصدق هذا خاصة ، على الذين يشكون من عدم الرضى ، وعلى من كان نصيبهم في اغلب الاحيان ، الاخفاق والخيبة ، اذ انهم يقدمون على محاولة جديدة اعتقاداً منهم بأن النصر سيكون حليفهم هذه المرة . كما ان الحياة المملة الناتجة عن الضجر والنذر او التعب تعث المرء على

البحث عن شيء جديد او عمل جديد يرجو صاحبه منه الخير واشباع نفسه المتعطشة ، الى الشهرة واثبات الذات .

هذه هي الرغبات الانانية الاربع التي تركز عليها حياة المرء وتبعث اكثر اعماله ، ولكن ما أشد التضارب والنزاع العاطفي بين هذه الرغبات ! ما اكثر ما يجد المرء انه قد أهمل في بعض اعماله الهامة ، شيئاً من رغبته في المحافظة على نفسه ، ثم يجد ان رغبته في الشهرة ترداد قوة وحدة كلما تقدمت خطوة جديدة ، كما ان رغبته في كسب عطف الآخرين ومحببتهم قد تبعث فيه المأ اذا لم ينل الرضى الذي يرجوه منها ثم تأتي رغبته في كسب الاختبارات الجديدة فتقوى شهوته في طلب المزيد منها ، فيصبح مثله كمثل محب الاسفار الذي يتطلب سفرأ جديداً بعد نهاية كل سفرة ، كذلك هو يشعر بعد كل اختبار ، بتمطش الى اختبار جديد فلا يصل من امره الى نهاية .

### ضرورة معرفة النفس

وهكذا نجد ان رغبات الانسان التي تقرر سلوكه واعماله لا تقنع بما يصل اليه بل تطلب المزيد دائماً - ونحن اذا نظرنا الى هذا التضارب او النزاع العاطفي نظرة اجتماعية ، وجدنا انه نتيجة عدم المقدرة على التوفيق بين رغبات المرء واستعداداته ، ونقصد باستعداداته قواه او قابلياته الموروثة وظروف حياته التي تساعده او تعوقه عن بلوغ اماله وتحقيق أمانيه وإثبات ذاته .

فواجبنا اذن ، هو أن نعرف مقدرتنا فنوفق بين استعداداتنا



ورغباتنا ، بين مقدرتنا او ظروفنا وسعينا لاثبات ذاتنا ، لان معرفة النفس ووزن مقدرتها وقابليتها وزنا صحيحاً ضرورة من ضرورات النجاح ، ونمو الشخصية نمواً متزاناً .. ان قيمة المرء في الحياة تتوقف على مدى نجاحه بالنسبة الى ادعائه ، فاذا زاد النجاح وقل الادعاء زادت قيمة النفس والعكس بالعكس . ولو كان لنا توازن ثابت بين طموحنا وقوانا ، بين رغباتنا ومقدرتنا على العمل ، لما كنا نحاول القيام الا بما نستطيع النجاح به ، ولكن حياتنا الاجتماعية وعلاقاتنا مع الآخرين تؤثر في رغباتنا وشهواتنا اكثر مما تؤثر فيها قوانا وقابلياتنا الموروثة ، فقد تكون قوى المرء محدودة ، لكن الظروف المحيطة به والعوامل الاجتماعية التي تؤثر فيه تتطلب منه بلوغ رغبات ليس باستطاعته بلوغها ، لانها فوق طاقته ، فيكلف نفسه امورا فوق مقدرتها ، ويؤدي ذلك الى اخفاقه حتى في الامور التي كان بإمكانه بلوغها .

ففي حالات كهذه ، يجب على المرء ان يقدر نفسه تقديرأ معقولا فلا يكلفها فوق طاقتها ، ولكن الامر يخالف ميل الانسان الطبيعي ، ولذا نجد الضعيف لا يعترف بضعفه بل يحاول ان يغشنا وان يغش نفسه ايضاً فيجرب القيام بما هو فوق مقدرته ونكوث النتيجة مؤلمة له .

وبما يؤسف له ، انه ليس في الامكان البتة ايجاد توازن دائم بين رغباتنا وقابلياتنا ، لان هذه الرغبات والقابليات في تغير مستمر ، تريد وتنقص كالمد والجزر ، فاذا كانت زائدة يجب ان نكلف انفسنا عملا يتناسب معها ، واذا كانت في نقصان او انحطاط بالنسبة

الى الماضي او بسبب الظروف الجديدة المحيطة بنا ، او بسبب مرض  
الْم بنا ، او بسبب تقدمنا في السن ، وما اشبه ذلك من الاسباب  
التي تؤثر في مقدرتنا ونشاطنا ، وجب علينا الانهزق انفسنا عما  
لا نستطيع القيام به .

فالْم اذن هو معرفة النفس ، فيجب على المرء ان يعرف نفسه ،  
فيقيس مقدرته على العمل في كل طور او مرحلة من مراحل حياته ،  
ولا يكلف نفسه الا الاعمال التي تتناسب مع مقدرته ، لانه في  
تكلف النفس فوق استطاعتها خطراً فادحاً ، وفي تكليفها اقل من  
مستطاعها خسارة كبرى ، فكلا الحالين مضر ، هنالك حد يجب  
ان نعرفه وواجب التربية ان تهدينا اليه كي لا تصرف جهودنا عبثاً

- ٢ -

حب الذات في العائلة وائمه في نحو شخصية افراد الاسرة  
اغلب الاباء والامهات ، يوجهون ، بعد زواجهم ، كثيراً من  
حب الذات الذي كان يتعلق بمصالحهم الخاصة مباشرة ، اتجاهات  
جديدة تتعلق معظمها بمصالح ابنائهم وبناتهم ونفهم الخاص . . .  
وهذا امر طبيعي لكل من يجيى حياة عائلية طبيعية . . فان غريزة  
حب الذات تسخر العائلة لترفع بواسطتها مستوى النفس وتبلغا  
رغباتها وتحقق امانها ، ونظهر ذلك بشكل غير اناي كما لو كان  
الابوان يعملان من اجل افراد العائلة الاخرين فقط وليس من اجل  
نفسها ايضاً . . . يمتنى الاب لابنائه وبناته ظروفا ملائمة وفرضا  
حسنة ، تمكنهم من بلوغ امانتهم وتحقيق امالهم ، وتمنى الام  
الحير لاولادها وتفقانى في خدمتهم ، وتنصور انها تضعي نفسها في

سبيلهم ، والحقيقة ان الابوين ينفذان رغباتهما ومقاصدهما ويعبران  
عن شهواتهما في اثبات ذاتيهما بواسطة اولادهما . . . . وقد يتراءى  
لناظر ان في ذلك تضحية كبرى ، من الوالدين ، ولكنه ينسى ما  
ينالهما من السرور والرضى ، كلما أحرز اولادهما نجاحا او حققوا  
تقدما ..

ومن أبرز مظاهر حب الذات في الاسرة ، رغبة المرء في جمع  
ثروة طائلة يؤمن بها مستقبل عائلته في حياته ثم يورثها اولاده من  
بعده كي يضمن راحتهم وهناءهم . واكثر مظاهر المنافسة في الحياة  
الاجتماعية يعزى لسعي المرء وراء جمع ثروة لعائلته واولاده لانتفسيه  
فقط . . . وتظهر هذه الرغبة خصوصاً في الذين ذاقوا في شبابه  
الم الفقر وقاسوا من عذابه الوانا ، فيتصورون ان خير ما يصنعونه  
لاولادهم هو وقايتهم من الفقر وحمايتهم من اخطاره وآلامه . وقد  
تصور ان هؤلاء الآباء يكتفون بنجاحهم الشخصي للتعبير عن  
اثبات ذاتهم والتعويض عما خسروه في شبابه ، وقد تكون الحال  
هكذا في كثير من الاحيان ، لكن بينهم من لا يكتفي بما يتوفر  
لديه من قوى مادية ومعنوية مها عظمت ، ما لم ترتبط هذه القوى  
بالعائلة ، اي ما لم تورث لافراد الاسرة . ويرجو هؤلاء الآباء ان  
يبي اولادهم مستقبلهم على ما اورثوهم من مال ومجد ، ولكنهم  
كثيراً ما يخطئون باملهم هذا لان نجاحهم يكون في كثير من الاحيان  
سبب خراب اولادهم . . .

والأمثلة على ذلك كثيرة ، فكم من الآباء الاغنياء بسخون  
على اولادهم بالعتاء مدفوعين بعاطفة حبهم الاعمى ، لاعداد فرص

لهم احسن من فرصهم، وظروف اكثر ملاءمة من ظروفهم ، خوفاً  
 من أن ينالهم عذاب الفقر ، فينشأ هؤلاء الاولاد متكئين على عطف  
 اهلهم و ثروتهم ناسين متاعب الحياة ومصائبها الناتجة عن الفقر ،  
 فيفقدون الميل الى العمل المشتر والاعتماد على النفس ، ومن فقد  
 اعتماده على نفسه واتكل على سواء فقد كل شيء ... وقد يتأدون  
 في الاسراف والبذخ والمقامرة والتهتك احياناً ، حتى تقسد اخلاقهم  
 ويصبحوا اعضاء مضرين في المجتمع ، لا يتحملون مسؤولية المستقبل  
 ولا يحبون حياة العمل ، لانهم حرموا في صغرهم الجهاد الطبيعي  
 الضروري لتنمية الاعتماد على النفس، وتعريفهم باهمية العمل وفائدته .  
 وهنالك من ارباب العائلات من يقترون في امور معيشتهم حتى  
 الضروري منها ، لكي يجمعوا ثروة لاولادهم، وعندما يموتون ويرث  
 ابناءؤهم، فجأة ، المال الذي جمعه اهلهم بالتقير والتوفير ، يسيئون  
 استعماله وكثيراً ما يجرون على انفسهم الوبل والحراب بسببه ...  
 وهنالك نوع آخر من حب الذات شائع بين مختلف العائلات  
 ولا سيما العائلات الفقيرة والمتوسطة ، ويظهر في ميل الاسرة الى  
 البذخ وشراء الكماليات كي تظهر العائلة بمظهر الابهة والعظمة والغنى .  
 فقد تشتري الاسرة احياناً اموراً لا حاجة لها بها وتشتريها بثمن غال  
 وبالتقسيط ايضاً ، لكي يقال انها تملك من كماليات الحياة ما تملكه  
 الامر الغنية - فقد نجد ( الراديو ) و ( البيانو ) لدى اسرة فقيرة  
 ليس بين افرادها من يحسن استعمالها ، وقد نجد الهاتف لدى عائلة  
 لا تحتاج اليه البتة ، وقد تقني عائلة ما سيارة بالدين والتقسيط  
 وحاجتها اليها قليلة جداً ... وهكذا تقلد العائلات بعضها بعضاً

في اقتناء هذه الكماليات لان اقتناءها دليل على الثروة ، وفي هذا ارضاء كبير للنفس واثبات لها ..

وقد تختار بعض الاسر الفقيرة احياناً ، احداً ابناً أو بنتاً ليكون موضع الاعجاب ، والفخر ، فيلبسونه افضل الملابس ويمدحونه باطيب المديح ، ويشعر كل فرد من افراد الاسرة بان هذا المختار ، يمثل الاسرة بكاملها ، فينالهم السرور والفخر ، وفي ذلك ما يكفيهم من اثبات الذات ورضى النفس ... ولكنهم ينجون بهذه المعاملة على ابنتهم او ابنهم ، لانه يصبح كثير الغرور والاعتماد بالنفس ، وبالتالي ضعيف الشخصية فاقد الاستعداد للعمل والنجاح ...

ويظهر حب الذات في الاسرة بظهور اخر يكاد يكون عام الانتشار بين مختلف العائلات ، فيتجسم في ميل العائلة الى رفع مستواها الاجتماعي باختلاطها بمن هم ارقى منها وأرفع منزلة في المجتمع .. فكم من العائلات ذات المكانة الاجتماعية والمالية الضئيلة ، من تتقرب ، بكل ما تستطيع من الوسائل ، الى العائلات ذات المكانة الاجتماعية والمالية العالية ، لكي يقال انها ذات صلة بتلك العائلة ، وفي ذلك كثير من الارضاء لها واثبات ذاتها ، كما انه يكون في اكثر الاحيان باعثاً للعائلة المتأخرة على تقليد العائلة المتقدمة فتكلف نفسها بذلك أموراً فوق طاقتها المالية والاجتماعية . ويظهر حب الذات أيضاً في حياة الاسرة ، في سعيها وراء النفوذ الاجتماعي بتعليم أبنائها وبناتها ، وتقوى هذه الرغبة عادة بين أسر الطبقة الوسطى ، التي لا يستطيع ابناؤها وبناتها منافسة أبناء الطبقة

الغنية في الحياة الاجتماعية ، فليجأون الى التعليم ويجهدون في الحصول على الدرجة العلمية التي يصعب على أبناء الطبقة الغنية بلوغها عادة ، لانهم يعتمدون على مركزهم الاجتماعي والمادي ، ويعرف كل مدرس خبير الفرق في الاجتهاد والتحصيل بين أبناء الطبقة الوسطى والفقيرة ، وأبناء الطبقة الغنية ذات النفوذ الاجتماعي ... فالاول يعتمد على اجتهاده لبلوغ النفوذ الاجتماعي ، والثاني يعتمد على نفوذه الاجتماعي الموروث ، فلا ينظر الى المدرسة بعين الجد والاهتمام .

وبين لنا المثال الاتي ، الذي اختبرته بنفسى ، رغبة العائلة في بلوغ النفوذ الاجتماعي بتعليم ابنائها وايصالهم الى درجة علمية عالية . كانت هذه العائلة متوسطة الحال ذات مكانة اجتماعية ضئيلة ، وشاءت ان تقوّي نفوذها الاجتماعي بتعليم احد ابنائها مهنة الطب ، فاختارت اكثرهم ذكاء ، ودفعته الى دراسة هذا الفن . وكان الشاب لا يميل الى هذه الدراسة ، فحاول ان يانع رغبة أهله لكن أمه كانت مصرة على ان ينال ابنها لقب طبيب ، وان يدعى دكتوراً ، فاضطر الولد المسكين ، تحت إلحاح أمه الى الخضوع لمشيئتها ، فدرس الطب ، وقال لقب طبيب ولكنه ظل لا يحب هذه المهنة ، بالرغم من تفوقه فيها ...

### الاطفال المعرضون للخطر في الاسرة

ونجد في العائلة عادة ، اربعة انواع من الاطفال المعرضين للخطر هو سوء التربية بسبب رغبات اهلهم الانانية التي تبعثها غريزة اثبات الذات ، وهؤلاء الاطفال هم :

اولاً - الطفل الغني ، وقد اتينا على تفصيل أمره في القسم السابق من البحث .

ثانياً - الطفل الوحيد والمدلل ، اذ من الصعب ان ينشأ الطفل الوحيد في العائلة وتنمو شخصيته بصورة طبيعية صحيحة دون ان يفسد من دلال اهله ومحبتهم الزائدة له . وبالحقيقة ان الاهل الذين يستطيعون ان يربوا طفلهم الوحيد تربية صحيحة ، ويحمواه غير اناني يعتمد على نفسه ويقدر المسؤولية التي تلقى على عاتقه ، لاهل جديرون بكل تقدير واحترام ... وفيما يلي حادث واقعي تتمثل فيه الحقائق المتقدمة : كان الطفل وحيداً لابويه فاصبح اعز شيء لدى امه وتجمعت كل عواطفها ورغباتها حوله . فلم تعد قادرة على ذكر اسمه إلا مقروناً بنبوات ودية تخرج من صميم فؤادها كأن مجرد سماع ابنها اياها كافياً للقضاء على رجولته ، وكان هذا الولد في نزاع مستمر مع معلميه بسبب اهماله واجباته المدرسية ، وقد وجد انه في درجة عالية من الذكاء ، غير ان عطف امه الشديد عليه ودلالها له منعه من القيام بأي عمل يحتاج إلى جهد ، فنشأ كسولاً غير معتمد على نفسه ، راحراً اضطر معلموه ، الذين عرفوا علة اخفاقه ، ان يخبروا والدته بانها مصدر فشله ، وانما أشد خطراً على حياته من أي شيء آخر ، واضطرت الوالدة اخيراً ، بعد جهد شاق ان تمسك نفسها عن دلاله كي تفسح له المجال للانصراف الى دروسه معتمداً على نفسه . هذا حادث واحد من عشرات الحوادث التي نمائمه والتي يجب فيها على الاهل ، استخدام كل ماغندهم من قوة الارادة لضبط نفوسهم وحجز عواطفهم عن ابنائهم وبناتهم بتعقل ،

لثلاث يكونوا سبباً في شقاؤهم واضعاف شخصياتهم وضباع حياتهم .  
 ثالثاً - الطفل المريض ، فسواء أكان مرضه حقيقياً او وهمياً  
 فان غمّه يكون في خطر ، لان من عادة العائلة ، إذا كان احد  
 افرادها مريضاً ، ان يوجه جميع افرادها اعتناءهم وانتباههم الخاص  
 نحوه ، وان يخدموه ويلبوا جميع رغباته ومطالبه ، فيجعل له  
 والداه المقام الاول في العائلة ويخصوه بالامتيازات ، ويصبح كل  
 فرد وهن ارادته مستعداً لخدمته والحرص على راحته ، فيشب  
 معتقداً بأنه ليس كغيره من الشبان ، بل ان له من الامتيازات  
 ما ليس لهم ، وان معاملته يجب ان تختلف عن معاملتهم ، وان  
 جميع رغباته يجب ان تنفذ . ويقول لنا الاخصائيون ان هذه  
 العناية تزيد في شدة مرضه وتفقد ثقته بنفسه واعتماده عليها ، فلا  
 يقدر ان يعيش بعد ان يصبح رجلاً ، إلا إذا وجد من يعتني به  
 ويعامله كما عامله افراد عائلته .

رابعاً - الطفل المدلل ، وتمثل لنا قصة يوسف المشهورة ، تلك  
 الحبة الخاصة التي يوجهها الاهل نحو فرد معين من اطفالهم ، هو في  
 أغلب الاحيان الطفل الاخير في العائلة ، فيخصونه بمحبتهم ودلالهم  
 ويتغاضون عن كل حقوة بأتبها ، ويرون كل ما يصنعه حسناً جميلاً ،  
 ويعفونه عن الواجبات الملقاة على عواتق اخوانه واخواته ، فينشأ  
 وقد الف تلك المعاملة ، متوهماً ان جميع من يخلط بهم في البيت وفي  
 المدرسة وفي المجتمع يجب ان يعاملوه بمثل هذه المعاملة .. ولما كان  
 تحقيق ذلك مستحيلاً فان عدم حصوله عليه يكون باعثاً لاضعاف  
 شخصيته واخفاقه في حياته الاستقلالية ...



هذه هي انواع الاطفال الاربعة الذين يبحثى على نشأهم من  
شدة محبة أهلهم الانانية التي تدفعها فيهم غريزة حب الذات ،  
والاهل الحكماء هم الذين يدركون هذه الحقائق ، ويجنبون  
عواطفهم الشديدة عن اطفال كمؤلاء .

### ونظيفه الدائمه

ينشأ احياناً بين افراد العائلة ، كثير من المشاكل بسبب التعبير  
عن حب الذات ، ولا تكون الانانية سببها ، بل التضاد في تعبير  
افراد العائلة عن اثبات ذاتهم ، فقد يولي الاب ارادته على اولاده  
لان في ذلك منفذاً للتعبير عن اثبات ذاته ، أو قد تكون للاب  
آمال كثيرة يريد من ابنه ان يحققها لمصاحته وخيره ، لكن الابن  
يرغب عن تلك الآمال ويميل الى سواها ، وقد يكون الاب في  
هذه الحالات غير انا في بل يسعى لمصلحة ابنه ، لكن الخلاف في  
وجهة النظر والهدف بين الاب والابن يسبب نزاعاً بين افراد العائلة ،  
ومن المعتاد أن ينقسم أفراد العائلة ، في حالات كهذه ، الى جماعتين  
تناصر كل جماعة رأياً ، وقد ينشأ مثل هذا النزاع ايضاً بين الاخوان  
والاخوات لا بين الاهل والابناء فقط ، وليس هذا النزاع بين  
افراد العائلة الا امرأ طبيعياً للتعبير عن اثبات الذات ، ويجب ان  
يوجه اتجاهات صالحة تسعى لحير العائلة بكاملها ، اما اذا اتخذ  
شكلاً فردياً انايياً فتصح الحياة العائلية جميعاً .

ليست العائلة مأوى يلجأ اليه افرادها لاجل الراحة فقط ، بل  
هي معهد تهندي - إذا شئت ان تسميها معهداً -- يتدرب فيه

أفرادها على الحياة ومشاكل الحياة بصورة مغفرة ، والبيت الذي يعطي الحرية الكافية لأفرادها لكي يمروا عن رغباتهم وآرائهم بقدر ما تسمح لهم الظروف ، هو البيت الذي يفسح فيه المجال للنمو الاجتماعي والاستقلال الشخصي ، حتى ولو أدى ذلك أحياناً ، الى التصادم في الآراء والاختلاف بين أفراده . وأما البيت الذي يستبد في أمره فرد فتصبح كلمته هي النافذة وليس لغيره حق في ابداء رأيه ، فهذا بيت تُفقد فيه الحياة الطبيعية ولا يتدرب أفرادها على الحياة الاجتماعية الصحيحة والاستقلال الشخصي - لا بأس إذن بأن توجد في الحياة العائلية الطبيعية مباحثات ومناقشات ومجادلات وخصام طفيف أحياناً - ...

وليس للعائلة نظام ثابت دائم تتحشى عليه في معاملة أفرادها ، فإن ذلك يتغير ويتبدل مع الأيام ، وحسب الظروف ، يتطور بتطور أفراد العائلة ونموهم ، ففي سن المراهقة يجب أن يعامل الطفل خلاف ما عُومل به قبل تلك السن ، لأنه في سن المراهقة يتطلب مطلباً جديداً في إثبات ذاته ، فقد يكون قبل تلك السن مطيعاً مسالماً ثم يُنشد بعدها الحرية والاستقلال وينفر من الخضوع لسلطة الآخرين ، ولا سيما إخوانه وإخواته الكبار - فيجب في هذا الدور أن يخفف الأهل من سلطتهم وضغطهم عليه وأن يغيروا نوع توبيخهم له ومعاقبتهم إياه كي تأتي موافقة لنموه وسلامته شخصيته ...

والأهل الحكماء ، هم الذين يستطيعون إنشاء أبناء قادرين على العمل في المجتمع والتعاون مع أفرادهم في سبيل خيره وحيرهم جميعاً ..

والعائلة وظيفتان ، وظيفة طبيعية وهي التناسل ، ووظيفة اجتماعية وهي تنمية شخصية الابناء والبنات وتدريبهم وتربيتهم تربية صحيحة ، وبما لا ريب فيه ان البيت لا يستطيع القيام بوظيفته الاجتماعية حق القيام ، ما لم تنظم عاطفة الاهل نحو أبنائهم ، منذ سن مبكرة ، فتحدد مقدار الدلال والعطف اللذين يجب ان يخصصا لهم ، وتحدد ايضاً الكيفية التي يُعبّر بها عن عطف الاهل على أبنائهم وبناتهم في كل سن ... والاب الحكيم هو الذي يشجع أبنائه على ايجاد علاقات اجتماعية طيبة مع أفراد غير أفراد عائلته ... اما الاب الجاهل فهو الذي يمنع ابنه من هذه الصداقة ويربطه بعطفه وحنانه الدائمين ، كما هي الحال في كثير من عائلاتنا ، فينشأ الابن جباناً معتمداً على أبيه وأمه في حل جميع مشاكله ، ويصبح موضع سخرية رفاقه لقصوره عن مجاراتهم في شؤون الحياة وبما شاتهم فيها .. ويؤكد علم النفس الحديث ، ان من واجب الاهل ان يحلوا اولادهم تدريجياً وبحكمة ، من روابط العطف العائلي الشديد ، تشجيعاً لهم على انماء شخصياتهم وتكوين استقلالهم واعتمادهم على أنفسهم ، لان الابنة او الابن الذي تستمر صلته العاطفية بأمه أو أبيه ، بعد بلوغه سن الرشد ، كما كانت قبله ، مُعرّض للنمو الاجتماعي الناقص وللعجز عن القيام بواجباته نحو نفسه وعائلته ووطنه ، حين يصبح رجلاً ، لتعوده الاعتماد على اهلهم وعطفهم عليه ، ومن سوء الحظ ان هذا النقص ، لا يظهر إلا بعد أن يتقدم الطفل في السن وتزداد مسؤوليته في الحياة ...

يجب على الاهل إذن ضبط عواطفهم وحبوبها بتعقل عن أبنائهم

وبنائهم منذ الصغر ، والسعي لايجاد العلاقات الاجتماعية التي تربط  
أمرهم بأمر أخرى ، والتحقق من اتصال أبنائهم بالمجتمع ، لأنهم بهذه  
الصلة الاجتماعية الصحيحة يفقدون كثيراً من حب ذاتهم العائلي  
المتجسم في العاطفة الابوية العمياء والذي يكون عقبة في سبيل نمو  
شخصيات أبنائهم وبنائهم نمواً اجتماعياً صحيحاً متزاناً ، وبذلك فقط  
يكفلون لأولادهم حياة اجتماعية سعيدة .

- ٣ -

### حب الذات في حياة الجماعة وأثره في نمو شخصيتها أفرادها

تفسح حياة الجماعة ، أمام المرء ، مجالاً كبيراً لاثبات ذاته ، فمن  
يشعر بالضعف والضعف حين يكون منفرداً أو بين جماعة ارفع منه  
قدراً ، يفقد هذا الشعور عند احتلاطه بمجهور من طبقة أو جماعة  
ينتمي إليها ... وكما رأينا ان الحياة العائلية تفسح لأفراد العائلة  
الذين تحيهم ظروف الحياة المحيطة بهم ، مجالاً للتمتع بالقوة  
والسلطة . فكذلك تفسح حياة الجماعة مجالاً لبعض أفرادها للتمتع  
بقوة موهومة .. فقد يشعر المرء انه ارتفع قدراً أو عظم شأنه  
وازداد قوة لمجرد وجوده في ظروف سهلة تبعث فيه الرضى ، بالنسبة  
الى ظروفه العادية .. فيفارقه شعوره بضعفه وقلة اهميته ، ويحمل  
محل شعوره بالعظمة والقوة والغرور الذي يملأ خياله فترات نفسه  
المتألذة المكبوتة . وهذه نتيجة طبيعية للانتماء الى جماعة متألذة  
متشابهة ، لا يشعر الواحد معها بتفوق الآخرين أو افضليتهم عليه ،  
أو الى جماعة ادنى منه وواضع ...

ومن المظاهر الاجتماعية لاثبات الذات ، حب الانتماء الى

الجمعيات وعلى الاخص الجمعيات السرية ، ويكاد هذا الميل ، يكون شائعاً بين مختلف طبقات البشر في المجتمعات الراقية وفي المجتمعات المنحطة ... وكثيراً ما ينسحب احد الاعضاء من جمعية ما ويشارك في جمعية أخرى أو يحاول تشكيل جمعية جديدة لان المجال في الاولى لم يكن متسعاً لديه لاطهار نفسه واثباتها . وكلما ازدادت مشاكل الحياة ومصاعبها ، وشعر المرء بانه لا يتمكن من بلوغ الشهرة التي يتوق اليها ، والتمتع بالتفوق على اقرانه ومماح الناس يتبرغون باسمه ويتحدثون عن مآثره ، اردادت رغبته في الالتحاق بالجمعيات السرية لكي يتمتع ، بصورة وهمية على الاقل ، بقسم من اثبات الذات الذي حرمه منه المجتمع ...

ان الشعور بعدم الرضى ، الذي يساور جماعة من الناس ، لاعتقادهم ، الذي لا مبرر له ، بأن المجتمع لم ينصفهم ، يولد فيهم عاطفة تكون سبب انحادهم ... ومن لا يقدر الرضى الذي يشعر به العامل لمجرد شعوره بأنه جزء من تلك الجماعة ، لا يستطيع ادراك لذة التكتل والاضراب وقيمة الاعمال التي تقوم بها الجماعة او النقابة لرفع مستوى افرادها الاجتماعي .. وما دامت ظروف المجتمع تحرم ، من التقدير الاجتماعي ، فلما كبيراً من الناس ، وتضعهم في مستوى ضيع ، فلا بد من ان يتولد فيهم التيهج العاطفي والسعي الدائم لاثبات ذواتهم والوصول ، ولو جزئياً ، الى ما حرهم المجتمع منه ، وان يتولاهم شعور دائم بعدم الاستقرار فيلجأون بالتالي الى الاضراب ...

وما دام الانسان يشعر بان حقوقه الاجتماعية مهضومة وبانه لم

يوضع في المستوى الذي يليق به ، فهو لا يرضى عن حاله ، بها  
ازداد راتبه وحسنت معاملته وكثرت ساعات فراغه ، لانه يطلب  
النفوذ الاجتماعي كما يطلب الربح المادي .. وقد تكون النتيجة  
على عكس ذلك . فكلما زاد راتبه وكثرت ساعات فراغه ،  
طلب المزيد من حقوقه الاجتماعية واشتد جهاده في سبيلها .. وهو  
لا يجد مجالاً للجهاد أفضل من الاتحاد والاضراب عن العمل ، لانه  
يجد فيه ارضاء عاطفياً لا يجده حتى في الحلول التي قد تكون لحيره .  
فهو يضرب احياناً ضد مصلحته ، ويضرب احياناً أخرى لامر  
كان بإمكانه بلوغه دون الالتجاء إلى الاضراب ، ولكنه يضرب  
تعبيراً عن عواطفه المحصورة وارضاء لرغبتـه الطبيعية في بلوغ  
النفوذ والشهرة .

وان لاتحاد العمال وتكوين عصبتهم وما ينتج عن ذلك من  
اضراب واشتراك في السعي لهدف واحد ، اثرآ تهذيبياً في اخلاقهم  
وانماء شخصياتهم ، أفضل من القوانين والانظمة الاجتماعية والتربوية ،  
ذلك لانهم يودون المحافظة على المستوى الاجتماعي الذي وصلوا  
اليه ، واقامة الدليل على انهم اهل لذلك المستوى الرفيع .

### حب الذات والمصابوه بالامراض العصبية

. ويظهر التعبير عن اثبات الذات ، بين المصابين بالامراض العصبية  
بأبرز مظهره ، في انانيتهم الشديدة ، فليس هناك من هو أشد  
انانية من المصاب بمرض عصبي ، فهو أبداً ينظر الى مصلحته قبل  
كل شيء ، وبضحي بكل عزيز لديه في سبيل راحته وهنائه ، ولا

نساوي الامة شيئاً بالنسبة الى اثنائته ، فهو يضحي بجميع مصالحها إذا كان في ذلك ما يعود عليه بالنفع .. وهو يقبس كل ما يحيط به بقياس الاثانية ، وما ينال منه من نفع وخير .. اما المصلحة العامة ، فبعيدة كل البعد عن ادراكه ولا تستوقف جانباً من اهتمامه الموجه بكلية نحو رغباته الشخصية .

وليس هناك من هو أشد ظلاماً من المصاب بمرض عصبي ، فهو يستبد بمحقوق الناس اشاعاً لاثنائه وارضاء لنفسه .. وتتجلى هذه الاثانية وهذا الاستبداد باجلى مظاهرها في البيت ، حيث يجد المريض فرصة سانحة ومرتعاً خصباً لاستبداده وتحكمه .. وفي الحوادث الآتية أحسن مثال على أثنائية العصبي واستبداده : « كانت الزوجة مصابة بمرض عصبي فكانت تمل واجباتها البيتية اhamالاً تاماً بما يضطر زوجها المسكين أو امه ، الى القيام بذلك بدلاً منها ... وكانت الى ذلك لا تكف عن الانتقاد وأصدار الاوامر وإظهار العيوب ، فجلبت أثنائتها ، التعاسة والشقاء لزوجها وسدت سبل النجاح في وجهه ... وكان لهذه العائلة ولد وحيد وقد افسدته امه بما أحاطته به من الدلال المفرط ، إذ أنها كانت تلبى جميع طلباته وتنفذ جميع رغباته وأوامره ، وتثني على أعماله ، أما زوجها وحماتها ، فجميع أعمالها خاطئة في نظرها ، تستحق انتقاداتها اللاذعة ... كانت تقضي معظم وقتها في مطالعة الروايات ، ولا تتحدث إلا عن مرضها وآلامها وعن نفسها ومجد أجدادها وعظمة أهلها ... ثم تنتهي الى القول أن اكبر مظلمة لحقت بها ، هي زواجها بذلك الرجل ، وانها اضعفت شهيدة ذلك الزواج ، وقد

أعماها مرضها وأنانيتها عن تقدير سوء طالع زوجها وما أرفقته به  
انانيتها من الشقاء وما سببت له من التعاسة ... مع أنه كان في  
وسعه أن يعتمد إلى طلاقها والخلاص منها ، لكن حبه لولده وغمسه  
بالحفاظة على الروابط الزوجية المقدسة وحرصه على راحة زوجته  
منعه من ذلك ، ..

والمصاب بمرض عصبي ، تعميبه أنانيتها عن فهم معنى الأخذ والعطاء ،  
فهو دائماً يريد أن يأخذ ، أما العطاء فليس له معنى في قاموس حياته ..  
وأفضل ما ننصح به عائلة أو جماعة أصيب أحد أفرادها بمرض عصبي ، هو  
ألا يعيروهم اهتمامهم بل يوجهوا ذلك نحو الأفراد الآخرين ... لأن في  
تنفيذ مطالب الانانية التي تجاوزت حد المألوف خطراً فادحاً  
على صاحبها وتشجيعاً له على التآدي فيها وإضعافاً لشخصيته  
وقتلًا لرجولته ...



## الفصل السابع

### العادة وأثرها في حياة الفرد

العادة هي نوع من التعلم يكتسبه الانسان بتكرار العمل والتمرن عليه حتى يصبح القيام به سهلاً يكلف مجهوداً قليلاً - اما فائدتها فهي : (١) تسهيل الحركات الضرورية للقيام بعمل ما (٢) توفير في الوقت والمجهود وزيادة في المهارة والانتقان . وتتكون العادة الجديدة باتباع الخطوات الآتية : (١) القناعة ثم الرغبة في العمل الجديد ( ٢ ) الشروع في العمل بقوة شديدة وعزيمة قوية (٣) عدم التواني مرة واحدة عن اتباع العمل الجديد حتى ترسخ العادة الجديدة في النفس (٤) اغتنام اول فرصة وكل فرصة ممكنة ، للقيام بالعمل الجديد (٥) تمرين النفس على العمل لكي يكون المرء دائم الاستعداد عند الطوارئ والمفاجآت (٦) عند الرغبة في الاقلاع عن عادة ضارة يجب اعداد ما يحل محلها .

●

من الامور التي تستوعي انتباهنا إذا ما ألقينا نظرة عامة على حياتنا ، مجموعة العادات الكبيرة التي تتركز فيها هذه الحياة . ولما كان للعادة الاثر الفعال في حياتنا الفكرية والعلمية ، الفردية والاجتماعية ، بل لما كانت هي العامل الذي يقرر أعمالنا اليومية

ويديرها ، كان جديراً بنا أن نتم بها فنعرفها وندرس كيفية اكتسابها وأثرها في حياة الفرد .

### فما هي العادة

العادة في لغتنا الشائعة هي الشيء المألوف ، وكلنا يعلم ان ما كان مألوفاً لدينا كان القيام به سهلاً ومستحباً . ولكن هذا التعريف البسيط ليس بكاف ، فهو لا يرينا ناحيتها الداخلية الفلسفية التي تتوقف على مرونة الجهاز العصبي ، ومن الضروري ، تسهلاً لفهم كيفية تكوين العادة وأهميتها ، الإشارة ولو باختصار ، الى الناحية الفلسفية من العادة ، أي إلى عمل الجهاز العصبي في تكوينها .

يتوقف تكوين العادة في الدرجة ، الاولى ، على مرونة هذا الجهاز ، ونعني بمرونة الجهاز العصبي مدى تأثره بمؤثر ما ومقدار خضوعه له . وتسهلاً لفهم ذلك نستعين بالتمثيلية الآتي :

كلنا نعلم أن الرداء الجديد يتخذ ، بعد ارتدائه بضع مرات شكل جسمنا وبصبح أكثر ملائمة لنا من ذي قبل ، وذلك ناتج عن تغيير في شكله ، وهذا التغيير هو عادة جديدة . وكلنا نعلم انه يسهل علينا طي ورقة طويت سابقاً أكثر من طي ورقة جديدة ، ويعود الفضل في ذلك إلى طبيعة العادة التي تمكن العمل من الحدوث بأقل ما يمكن من الاحتياج الى المنبه الخارجي . وكلنا نعلم أيضاً أن المياه تحفر ، عند جريانها ، ساقية تجري فيها ، وهذه الساقية تزداد عمقاً واتساعاً كلما جرت المياه فيها ، وإذا ما انقطعت المياه عن الجريان ثم عادت اليه مرة ثانية سارت في الطريق ذاته الذي سارت فيه

سابقاً. وبمثل هذه الطريقة أيضاً تفتتح الأشياء التي يخترعها الانسان، طرفاً في الجهاز العصبي تمكنها من السير فيها عندما يخترعها مرة ثانية ، لان في الجهاز العصبي ممرات بين أعصاب حس وأعصاب حركة ، فاذا ما سار تيار عصبي في إحدى هذه الممرات سهل عليه المرور فيها فيما بعد أكثر من ذي قبل وأكثر من المرور في الممرات العصبية الأخرى التي لم يسبق له أن سار فيها. وهذا الامر عينه ، هو الذي يحدث عندما تمر المياه فوق الارض أو عندما تشق السيارة طريقاً جديداً في الصحراء . وبما هو جدير بالاهتمام ان التيار العصبي أشبه بالسيارة أو بالمياه التي تجد مشقة عند مرورها للمرة الاولى في الطرق الجديدة ، ثم تقل هذه المشقة تدريجياً ، كلما تكررت مرورها . فكما ان السيارة التي تشق طريقاً جديداً في الصحراء تجد مشقة عظيمة في المرة الاولى ولكن هذه المشقة لا تلبث أن تتضاءل ويصبح مرورها سهلاً ، كذلك الانسان ، فانه عندما يتعلم صنعة جديدة يصادف مشقة عظيمة أول الامر ، لكنها لا تلبث أن تضمحل وتذهب تدريجياً كلما تمرن على عمله ، أي كلما ألفه ، بما يثبت لنا أن التمرين يسهل علينا العمل ويمكننا من إتقانه وجعله عادة . فتكرار العمل إذن ضروري لتسهيل العمل ولتكوين العادة .

فالعادة إذن ، نوع من التعلم يكتسبه الانسان بتكرار العمل والتمرن عليه حتى يصبح القيام به سهلاً يكاد مجهوداً قليلاً.

ما هي فائدة العادة في حياتنا ؟ ...

اولاً : - تسهل العادة ، الحركات الضرورية للقيام بعمل ما

وتقلها ثم تزيد درجة إتقانها :

انظر إلى المبتدىء في تعلم شيء جديد، كالطفل مثلاً الذي يبدأ في تعلم الكتابة ، فإنه يمسك القلم بيده فيضغط عليه بأصابعه ضغطاً شديداً ، ثم يضغط به على الورقة بحيث يشقها أو يكسرها ، ويضغط برجليه على الأرض وييده اليسرى على الورقة أو المنضدة . والحلاصة أنك تجد جميع عضلات جسمه متوترة ومتهبجة كأنها تريد الاشتراك معه في كتابة الكلمة ، لكنه كلما قرن على الكتابة سهل عليه الامر وقلل من الحركات ، إلى أن تنحصر حركات الكتابة في الاصابع فقط ، فتتم الكتابة بسهولة كلية وباقل عناء فكري وجسمي ، وهكذا الشأن في كل تعلم جديد .

فاذا لم تزد سهولة العمل ، بعد القيام به مراراً متعددة ، وتطلب في كل مرة عناية خاصة واهتماماً كبيراً ، فأننا لن نبلغ النجاح في حياتنا القصيرة الملائم بالأعمال الشاقة . يجب ان نتعلم في هذه الحياة ، أموراً متعددة ، فاذا لم نبلغ الكمال بالتمرين ونستعين بالعادة لتوفير قوانا الجسمية والعقلية ، وإذا لم نجعل اعمالنا اليومية آلية نمطية تم بأقل مجهود وعناء ، نجد انفسنا في المؤخرة .

ثانياً — تقلل العادة الانتباه إلى الاعمال المألوفة ، فتوفر

الوقت والمجهود ، وتأتي بالمهارة والاتقان :

« ان معظم الاعمال التي يقوم بها الانسان مكونة من عدة عناصر وخطوات متعاقبة ، ، وعلى المرء ، عند القيام بها لأول مرة ، ان يوجه انتباهاً خاصاً لكل خطوة منها ، فيختار الصحيح ويهمل الخطأ ،

ولكنه بعد ان يالفها تصبح كل خطوة جالبة للخطوة التي تليها تدعوها دون خطأ وبقليل من الانتباه او بدونها أحياناً. عندما نتعلم مثلاً، ركوب الدراجة أو السباحة أو الكتابة أو اللعب أو الغناء أو أي شيء آخر، فإننا نكلف انفسنا القيام بحركات واحمال لازوم لها، ولكننا عندما نتقنها يصبح في استطاعتنا القيام بها بمجهود عقلي قليل ، والأهم من ذلك أن مجرد البدء بالخطوة الاولى منها يصبح كافياً لبعث الخطوات التي تليها بشكل آلي وبقليل من الانتباه العقلي، فالعازف على البيانو مثلاً يكفيه التفكير بالنوطة الاولى ثم تكون هذه باعثاً يبعث بسرعة ، النوطات المتعاقبة حتى يخرج النغم المطلوب ، كذلك في الكتابة، فإن كتابة الحرف الاول من الكلمة، تستدعي الاحرف الاخرى بصورة آلية ، ويتعذر علينا أحياناً كثيرة ، تهجئة كلمة ما شفويًا ، ولكننا اذا كتبناها ، كتبناها صحيحة لاننا تعودنا كتابتها اكثر من تهجئتها ، والاحساس العضلي الذي يبقى في اليد بعد الانتهاء من كتابة الحرف، هو الذي يستدعي الحرف التالي بصورة آلية ، وهكذا في بقية أنواع التعليم والعادات .

كل امرئ قد تعود غمطاً معيناً في إنجاز اعماله اليومية مثل النهوض من النوم وغسل اليدين والوجه والحلاقة وارتداء الملابس وفتح الابواب ، والذهاب الى العمل وما أشبه ذلك من الاعمال اليومية التي لا تستدعي انتباهنا ولا تكلفنا مجهوداً عقلياً كبيراً . فلا تفكر مثلاً أن يجب ان نبدأ بارتداء جواربنا او حذائنا ، أو بجلنا اليمنى أم بجلنا اليسرى ، ولكننا نرتديهما صحيحين وبدون عناء . وإذا ما سألتني ان اخبرك أي الحدين اخلق اولاً فاني لا

استطيع الاجابة ، بيد انني احلق يومياً ولا اهل بقعة في وجهي بدون حلاقة ، وهكذا نجد ان جميع أعمالنا التي ألفناها حتى اصبحت عادة ، تم بقليل من تفكيرنا وانتباهنا العقلي .  
لقد قال بعضهم : « العادة طبيعة ثانية »

وهذا معناه ان الاعمال التي يتعلمها المرء ويألفها تتمركز في جهازه العصبي ويصبح من الصعب عليه تجنبها او تغييرها . ولهذا الحقيقة ، أهمية كبرى في التربية ، التي يصبح واجبها : « جعل جهازنا العصبي حليفاً بدلاً من ان يكون عدونا » ، وذلك يعني ان تكسبنا التربية العادات الصالحة والمملكات النافعة ، في سن مبكرة ، وان نجعل أعمالنا العادية آلية تتم بسهولة وسرعة ، وان نجنبنا من اكتساب العادات والاعمال المضرة كي لا تتمركز في جهازنا العصبي ويصبح النخلص منها صعباً ، وكلما استطعنا جعل أعمالنا اليومية آلية تتم بدون جهد فكري ، وفرنا على قوائم الفكرية مجهوداً نستفيد منه في الاعمال الاخرى التي تتطلب تفكيراً عالياً . وليس انعس بمن لا يستطيع ان يعمل أعماله اليومية البسيطة ، كالاكل والشرب والنهوض من النوم وارتداء الملابس والذهاب الى العمل ، والقيام بالعمل اليومي النظامي البسيط ... وما شابه ذلك ، تجري مجرى العادة .. بل يفكر في كل منها وفي كل خطوة من خطواتها قبل الإقدام عليها ... فانه يضيق تصف وقته في اعمال كان من الواجب ألا تشغل انتباهه وتفكيره بل يجب أن تتم بفضل العادة وحدها .

## كيف نكتسب العادات الجديدة

تكوين العادة الجديدة أو التخلي عن العادة القديمة

نصحنا علماء النفس باتباع الخطوات الآتية عندما نريد اكتساب عادة جديدة أو التخلي عن عادة غير مرغوب فيها .

أولاً - القناعة ثم الرغبة : عند قيامك بعمل ما ، مهما كانت نوعه ، يجب ان يتوافر لديك الاقتناع بضرورة ذلك العمل أولاً ، ثم الرغبة في القيام به . فان لم يجتمع لك الاقتناع والرغبة فلن تستخدم 'قواك' بنشاط وهممة ، وان انت لم تستخدم 'قواك' بنشاط وهممة فلن تبلغ النجاح .

ثانياً - ابدأ بقوة شديدة وعزيمة قوية : بعد أن يتوافر لديك الاقتناع بالعمل والرغبة فيه ، ابدأ عملك بقوة وعزيمة ، احط نفسك بكل الظروف الممكنة التي تقوي من عزيمتك وتمكنك من اتباع العمل الجديد ، تجنب العادة القديمة والظروف التي تدعوها ، وإذا اضطر الأمر اقسم على نفسك بنفسك قسماً غليظاً بأن لا تعود إليها . فان هذه الامور بما تساعدك على البداية بقوة وبلوغ الهدف الذي تنشده .

ثالثاً - لا تتوان مرة واحدة عن اتباع العمل الجديد حتى ترسخ العادة الجديدة فيك : ان الامهال والتسويق يضعفان من حدة العزيمة ، وكل مرة تتسامح مع نفسك وتعيد فيها عن الخطوة التي انتهجتها ، تعود بك إلى الوراء مراحل متعددة ، ويشبه علماء النفس ذلك ، ببكرة تلف عليها خيطاً طويلاً ، فاذا سقطت من يدك

ينحل من الحيط ما لا تستطيع ان تعيد لفة إلا بدورات متعددة .  
وفي العادات الاخلاقية ، قوتان متضاربتان تحاول احدهما ان تغلب  
تدريجياً على الاخرى ، فاذا اندحرت احدى هاتين القوتين مرة ،  
سجل ذلك عليها فيما بعد . فالمهم إذن ، هو ان لا تقسح المجال  
لاندحار القوة التي تريد لها الظفر ، اي العادة التي تريد تكوينها ،  
إلى ان تضمن تمرركزها في الجهاز العصبي ورسوخها فيه .

ان التسوية والتأجيل في الافلاع عن عادة مثل المقامرة  
أو التدخين أو المسكرات أو التأخر عن المواعيد وإهمال الواجبات ،  
إلى ما هنالك من العادات غير المرغوب فيها ، يبعدنا عن الغاية التي  
نستهدفها ، وينصحن الخبراء في هذا الموضوع بأن نترك العادة  
الرديئة دفعة واحدة لا تدريجياً ، وان لا نتسامح البتة مع انفسنا  
بالرجوع اليها فنقول هذه المرة لا نحسبها ، نعم نحن لا نحسبها  
وسهل علينا ان لا نحسبها ولكنها تسجل في جهازنا العصبي وتستخدم  
في المستقبل سلاحاً ضد بلوغنا الهدف الذي نسعى اليه ، فيجب ان  
نتأكد دائماً من ان قوة ارادتنا تساعدنا على بلوغ ما نعزم عليه .  
ولنتوقع دائماً لا بل ولنتأكد من اننا سنمر في مرحلة ، ولكنها  
قصيرة ، نتحمل فيها آلاماً ، برحة عند ترك عادة استأصلت فينا ، ثم  
نفوز بعد تلك المرحلة بالتمتع من تلك العادة والانعتاق من  
قيودها . فيجب إذن الا تتسرب خيبة الامل الى نفوسنا فنحكم بان  
ليس في الامكان الافلاع عن عادة تأصلت فينا . يقول كثير من  
المدخنين المقتنعين بضرر التدخين : « لقد حاولنا ترك التدخين  
وجربناه لكننا لم نتحمل الامر فשמعنا بدوران في رؤوسنا



وانحطاط في جميع قوائنا فاضطررنا الى الرجوع اليه . نعم هذا صحيح وقد يتألم من بترك التدخين ، كثيراً في الايام الاولى ، غير أن آلامه ( نفسية ) أكثر منها عضوية ( فسلجية ) وبالأصح أنها وهمية وهي لا تدوم طويلاً إذا تحملها بصبر وإرادة قوية .

رابعاً - بعد أن تصمم على العمل اغتنم أول فرصة وكل فرصة

يمكنك للقيام به فعلياً : ان تنفيذ ما نعتزم القيام به بصورة فعلية ،

هو الذي يبيث على التعلم واكتساب العادة الجديدة لا التصميم او العزم وحده . ومهما كانت معرفة المرء واسعة وعواطفه سامية ، فلن تُنفذه تلك المعرفة ولن تنفعه تلك العواطف ، ما لم يستخدها في حياته العملية بصورة فعلية تطبيقية . وكذلك مهما كانت مبادئه سامية وأهدافه عالية فإن لم تظهر في حياته العملية بمبحث يعيش بحسب مبادئه ويعمل لبوغي أهدافه ، فإن حياته تظل متأخرة ونجاحه بظل بعيد المنال . وكذلك من يصمم على اكتساب عادة جديدة أو ترك عادة قديمة ، فإن هو لم يعمل في كل مناسبة وكل فرصة تسنح له لبوغي ما اعتزمه ، بل سوف مرة واحدة أخرى ، فإنه لن يبلغ مناه . وشر من هذا انه يتعود التسويف والتأجيل في جميع اعماله ، ويصبح حائماً غارقاً في بحر من الخيال ، يضع الخطط المتعددة ويهتزم الامور الكثيرة ولكنه لا يتم عملاً منها ، ان كثير من مشاهدي الروايات السينائية ، سيكون لمشهد اليم دلالة على رقة عواطفهم وسمو مشاعرهم ، ولكنهم في حياتهم العملية يعاملون خدامهم واولادهم أو من هم اضعف منهم بقسوة وشدة بما يدل على

عدم تمكنهم من تطبيق مبادئهم في حياتهم العملية .  
خامساً - مرن نفسك على العمل : قم بعمل جاف يوماً دون ان يكون مفروضاً عليك ، قم به فقط لكي تمرن نفسك على العمل وتقوي ارادتك على ضبط عواطفك وكبح شهواتك وتحمل المشاق ، فتصبح بذلك مستعداً عند الطوارئ والمفاجآت . قم ببعض التمارين الرياضية الشاقة كل يوم او يوماً بعد يوم ، أو صم يوماً في الشهر ، أو اقرأ في كتاب مفيد كل يوم ساعة معينة . فبذلك تعود على العمل وقوة الارادة وتكون مستعداً عندما تدعوك الحاجة للقيام بالعمل الشاق .

سادساً - ويجب ان 'نضيف الى ما تقدم الحقيقة الآتية : وهي انك عندما تريد ان 'تقلع عن عادة غير مرغوب فيها عليك ان تعد ما يحل محلها : لان الفعالية التي كانت تستخدم في القيام بذلك العادة يجب ان تستخدم في ناحية اخرى ، وبستحيل أن تبقى باطلة ، وإن بقيت يجتثى ان تعود الى العادة القديمة ، لذا يوصينا علماء النفس بان نعد عملاً جديداً ليحل محل العادة القديمة ، وان نبعد أنفسنا عن الظروف والعوامل التي كانت تدعو الى العادة القديمة ، ونحبط أنفسنا بظروف جديدة لا تبعثها . فاذا شئت ان تبطل عادة التدخين مثلاً عليك ان تقطع التدخين دفعة واحدة وان تشغل نفسك بامر آخر ، كأن تحمل سبعة بيده او تأكل الحلوى أو «الحب» وما اشبه ذلك ، لكي تشغل يدك وفمك عن التدخين ، وكذلك عليك ان تقلل ، ولا سيما في الايام الاولى ، الاختلاط بالمدخنين لان مشاهدة المدخنين

قد تضعف من عزيمتك وتحرك الى العادة ثانية ، كما ان مشاهدة  
الفاطرين يضعف ارادة الصائم ويثبط من عزيمته على الاستمرار في  
الصيام ، وهذا هو الشأن في ترك بقية العادات التي تريد  
التخلص منها .

ولا يخفى ما للعادات الطيبة من الأثر الحسن في تقوية شخصياتنا  
وزيادة قيمتها ، وما للعادات السيئة من إضعاف شخصياتنا وانزال  
قيمتها ...

## الفصل الثامن

### اثر المجتمع في سلوك المرء وانماه شخصيته

حياة المرء هي حياة اناس بين اناس آخرين ، وعالمه عالم بشر احياء ، ومن أهم كفايات الانسان القدرة على رؤية خفايا الاوضاع الاجتماعية وادراك رموزها ، والكيف بادات الجمهور ، وعلى هذا كان من الضروري درس سيكولوجيا الجماعة لفهم سلوك الفرد ، والسلوك يتكون من عنصرين المبه (١) والرجع (٢) على التنبه ، ويختلف هذا السلوك باختلاف محيط المرء والعوامل المتوفرة فيه ، وهو يتأثر بعبادة ، (١) بالشاهدين والمستمعين (٢) بالمتكرين بالعمل الواحد ، (٣) بالمنافسة والمباراة ، (٤) بالمباحثة ، (٥) بالتشجيع وعدم التشجيع ، (٦) بآراء الناس والايماء .



### حياة الانسان الاجتماعية في الدرجة الاولى

حياة المرء هي حياة انسان بين اناس آخرين ، والعالم الذي يعيش فيه هو عالم بشر احياء كما هو عالم حيوانات حية واشياء لا حياة لها . يولد الانسان طفلاً فيوضع في المهد ويوضع ويعتني به اناس آخرون ، ويكون لاهله وذويه في دور الطفولة والشباب ،

---

(١) (٢) انظر آخر الفصل

مصدر قلق واضطراب على نموه ومصيره ، ومصدر سرور وعطف ومحبة ، كما يكون عرضة لمعاملة رفاقه الجيدة او السيئة . وتلقى عليه ، بعد سن البلوغ ، مسؤوليات وواجبات نحو افراد محيطه ، افراد عائلته اولاً ثم زملائه في العمل او المهنة ، وابناء بلده ووطنه ، فهو محاط دائماً بمحيط اجتماعي . وظروف اجتماعية ، تقرر لدرجة كبيرة رغباته ومبوله . واكثر مشاكله ومصاعبه في الحياة ينشأ من عجزه عن تكيف نفسه كما يريد الآخرون الذين يتصلون به ، كما ينشأ الكثير من ملذات حياته ونعمها من اتصاله بهم . فليس رضا بتقدير الناس له او غبطتهم اياه على نعمة هو فيها ، او خوفهم منه واحترامهم له وطلبهم وده ، الا مظهر من مظاهر حيواته الاجتماعية ، كما انه إذا ساعد الآخرين وجلب لهم السعادة والمنهاه وجد في ذلك لذة وسرورا وغبطة .

### ادراك الرموز والاصطلاحات الاجتماعية

ومن اهم كفايات البشر قدرة المرء على رؤية خفايا الاوضاع الاجتماعية وادراك رموزها ، واعني بالاوضاع الاجتماعية ، الاعمال التي يشترك فيها افراد آخرون ، وهذه الكفاية ته في ان يعرف المرء ما يجب ان يصنع لكي يكيف نفسه بعادات الجمهور ، لان من كان ناقصاً في ادراك هذه الرموز ، استرعى انتباه الجميع وكان ينظرهم ناقصاً وغير محبوب ، فاذا كان المرء أبهلاً استجلب سخريه الناس دون ان يشعر بذلك ، واذا كان عديم اللباقة ( الذوق ) اتى اعمالا وتقوفاً باقوال تجلب الازى والضرر لرفاقه ، دون ان يشعر بما صنع . واذا كان

مثلاً ولكنه لا يدرك لحظات السخريّة التي يتبادلها سامعوه أو مشاهدوه ولا يشعر بالسكون والبرود اللذين يقابله بهما مستمعوه، ولا يتأثر بما يحدثونه من أصوات وهمسات، فانه بلا ريب، قبل الإدراك والتمييز . فما هي الاشارات التي يجب ان يلاحظها لكي يدرك بها موقف الناس تجاهه ، ما هي علامات الإدراك الاجتماعي . أو بعبارة أوضح ما هي المنبهات التي يكيف سلوكه بوجها ليكون سلوكه صحيحاً ؟

من هذه العلامات والرموز حركات الوجه أو الانفعالات التي تظهر على وجوه الناس اثناء محادثتنا لهم أو قيامنا بعمل أمامهم .  
فانت اذا خاطبت احدا بالهاتفون ، لا تستطيع ان تدرك معنى حديثه بسرعة ، كما لو كنت تخاطبه وجها لوجه ، لانك لا تستطيع رؤية انفعالات وجهه التي هي جزء من حديثه ، اي جزء من تعبيره عما يجول في نفسه ويريد ان ينقل لك ، من عاطفة أو فكرة . وكثيراً ما تساعدنا الحركات والاشارات التي ترسم على وجوه الممثلين ، على تفهم ما يعبرون عنه . ويتوقف نجاح الممثل الى درجة كبيرة على التغيرات الدقيقة في حركات وجهه ، التي تناسب الدور الذي يقوم به .

والشائع في تفسير هذه الحركات هو ان العينين تغمضان قليلاً في حالتي الحزن أو الفرح ، وتغمضان كثيراً عند التعجب أو الخوف أو الغضب ، كما انهما تلمعان في الغضب ايضاً ، وان الشفتين ترتجفان عند الحزن وتفرجان عند التعجب أو الخوف وتعوجان قليلاً عند

الاشمئزاز ، وتغفلان عند الغضب للدلالة على العزم والتصميم أو قد تمتدان إلى الامام أو ترجعات إلى الوراء ، كما هي الحال في أغلب الاحيان ، فتظهر الاسنان مطبوقة على بعضها .  
ويحمر الوجه عند الغضب أو الجذل الغ ...

وهذه الرموز يلاحظها الكبار البالغون ، كما يلاحظها الاطفال الصغار ايضاً ، فقد رأت ابنتي الصغيرة البالغة من العمر ثلاث سنوات ونصف السنة ، صورة رجل غاضب في احد كتب علم النفس الذي كنت أطالعه ، فقالت : « بابا عموزعلان يخوفني » .  
فقد ادركت معنى ما ارتسم على وجهه من اشارات وعلامات تعبر عن الغضب . وامثلة ذلك كثيرة بين الاطفال ، وأظن ان الآباء والامهات والمربين عموماً ، يعرفون من اختبارهم الخاص ، ان الطفل يدرك بسرعة هل نحن غاضبون عليه أو فرحون به ، من قراءة ملامح وجوهنا .

### ضرورة درس سبكيولوجيا الجماعة

ان اكتشافات الانسان في الميادين العلمية المختلفة في درس للطبيعة ، قد فاقت كثيراً اكتشافاته عن نفسه ، ومن العيوب التي ينسبها بعض المفكرين للمدنية الغربية كونها مدينة ميكانيكية انصرفت إلى الاختراعات الميكانيكية الآلية فقطعت فيها شوطاً بعيداً واهملت درس البشر ، وقد سئل احد الكتاب : هل تعتبر مدينة اوربانا جحة أم مخففة ؟ فكان جوابه على ذلك نعم ولا في آن واحد ، فهي ناجحة إذا قسناها بالتقدم المادي أي العلمي ،

ومخففة إذا قسناها بالتقدم الاجتماعي أي الناحية السياسية والاقتصادية، ولذا اهتم العلماء، مؤخراً، بدرس الناحية السيكولوجية والناحية الاجتماعية في حياة البشر وأعمالهم، ليس درساً نظرياً، بل درساً عملياً تجريبياً مستعينين بما توصلوا اليه في مبادئ العلم الأخرى، واستخدموا في ذلك الطريقة العلمية : طريقة الملاحظة والتجربة .

وقد نتساءل باستغراب : كيف يمكن ان يُدرس المجتمع درساً علمياً ؟ بيد اننا إذا تذكرنا اننا عندما نقول المجتمع نعني الانسان، واننا نقصد بالانسان سلوكه، وان السلوك، أي العمل الانساني، يتكون من منبه او دافع إلى العمل، ومن رجع او جواب لذلك المنبه، ادركنا بسهولة معنى هذا القول .

### نظرة سريعة الى سلوك الانسان الاجتماعي

لو حللنا سلوك الانسان لوجدناه يتكون من عنصرين رئيسيين، العنصر الاول هو المنبه او الدافع الذي يبعثنا على القيام بالعمل، والعنصر الثاني هو الرجوع او الجواب على المنبه .

وان سلوك المرء يختلف حين يكون بين أناس آخرين عن سلوكه حين يكون منفرداً أو في محيط مادي، اختلافاً بينا، ففي الحالة الاولى يصبح سلوكه اكثر تعقداً، لان الانسان في الحالة الثانية، أي حين يكون منفرداً، يكتيف نفسه بمحيطه ويكيف محيطه له وحسب . أما في الحالة الاولى فانه يجد نفسه أمام أناس آخرين، عليه أن يكتيف نفسه بمقتضى رغباتهم، وعليهم أن يكتيفوا



أنفسهم بمقتضى رغباته ، وعليهم جميعاً أن يكتفوا أنفسهم حسب محيطهم أيضاً .

ولنضرب لك مثلاً على السلوك الاجتماعي :

أنظر إلى رجلين يتحدثان ، فيستخدم الحديث بينهما ويشتم أحدهما الآخر ، فإذا بالتالي يشتبه أيضاً وينظر إليه نظرة مشتمة غاضب . ولنفترض أن الحسام قد اشتد بينهما حتى ضرب أحدهما الآخر ، فإذا بالتالي يضربه أيضاً ويشتمه في عراك عنيف . أما إذا خفف أحدهما من حدته فإن الثاني يخيف أيضاً من غضبه وينتهي الأمر . ثم انظر إلى رجلين آخرين يتحدثان ، ولكن التفاهم والوثام يسودان حديثهما ، فتعرف لأنها يتبادلان عبارات المودة والصداقة . فالأعمال العدائية تتطلب الإجابة عليها بأعمال عدائية والأعمال الودية تتطلب الإجابة عليها بأعمال ودية ، وكل عمل أو قول يتطلب عملاً أو قولاً من نوعه .

ماهية المؤثرات التي توجب سلوك المرء في المجتمع وتقرر له إلى حد كبير

١ - تأثير المشاهدين والسمتعين في سلوك المرء

يستطيع كل منا أن يلاحظ بسهولة ، أن الارتباك والاضطراب يظهران أحياناً ، في أعمال المرء حين يقوم بها أمام الآخرين ، ويمنعانه من إجادتها ، كما نلاحظ أيضاً أن الحماسة والنشاط يظهران في أعماله أحياناً أخرى ، ومن الناس من لا يجيدون أعمالهم ، إلا إذا كان هنالك من يشاهدهم أو يسمعونهم . يحكى أن خطيباً مشهوراً دعي لالقاء حديث في إحدى محطات الإذاعة ، فلما دخل غرفة الإذاعة لم

يتمكن من الالتقاء لانه لم يجد من يراه ويسمعه .  
وقد دلت التجارب على ان بعض الناس تنقص دقتهم في العمل  
وتزداد سرعته في اذ كان هنالك من يشاهدهم ، وان البعض  
الآخر تزداد دقتهم ، وهنالك ايضاً من يزداد حماسهم ونشاطهم  
مدفوعين بدافع اثبات الذات وحب الظهور امام الناس اذا كانوا  
يسمعون اقوالهم ويشاهدون اعمالهم ، وهذه حقائق عامة يستطيع كل  
منا ان يلاحظها ويختبرها بنفسه .

#### ٢ - تأثير المشتركين بالعمل الواحد في بعضهم

انه لمن المؤكد ان اشتراك جماعة من الناس في القيام بعمل  
واحد يبعث الحماسة والنشاط في الافراد القائمين فيه ، حتى وان لم  
تكن بينهم مباراة ، على شرط ان لا يعوق احدهم الآخر . وقد  
اجرى المشتغلون في هذا الحقل ، تجارب كثيرة على جماعات من  
الناس والطلاب في المدارس ، فجعلوا البعض منهم يعملون منفردين  
كل في غرفته ، وجعلوا البعض الآخر يعملون مجتمعين في غرفة  
واحدة ، ولكن بعد ان اكدوا لهم انهم لا ينوون البتة ان يقارنوا  
فيما بعد بين نتائج اعمالهم . فكانت النتائج في جميع الاعمال التي قام  
بها الافراد مجتمعين او فرد دقة واكثر سرعة وسهولة من الاعمال التي  
قام بها الافراد منفردين ، اي كل في غرفة ، بما دل على ان للشركين  
في القيام بالعمل الواحد تأثير كبير في اثارة نشاطهم ودفعهم الى  
العمل على شرط ان لا يعوقوا بعضهم .

#### ٣ - تأثير المنافسة او للمباراة في عمل الفرد

ليس بيننا من ينكر اثر المنافسة والمباراة في اعمال البشر ،

وليس بيننا من ينكر ازدياد المهنة والنشاط والحماسة في عمل الفرد والجماعة بسبب المباراة والمنافسة . وهذه المباراة هي من جهة ، نتيجة ميل طبيعي في الانسان ، ومن جهة اخرى نتيجة تربيته ، فانه منذ كان طفلاً في البيت ثم تلميذاً في المدرسة ، من روضة الاطفال حتى يخرج الى العالم ، وفي العالم ايضاً ، وهو يتعود كسب الجوائز او المدح او الثناء او الدرجات او التقدير او امتياز الدخول في احدى الفرق الرياضية او فرق الالعاب ، فتصبح المباراة ظاهرة في جميع اعماله وباعثاً لاكثرها ، وتظهر في فرديته واغانيته كما تظهر في سعيه لبلوغ مركزه الاقتصادي أو الاجتماعي أو السياسي . وفي الحقيقة انها تظهر في جميع اعماله الاجتماعية ، صغيرة كانت أم كبيرة ، كما تكون في كثير من الاحيان الباعث الحقيقي لمعظم اعماله الفردية والاجتماعية .

وتظهر المنافسة بين الافراد وبين الجماعات ، وقد تكون بين الجماعات أشد وأقوى ، لان هنالك روح الجماعة والعصبة التي تدفع افرادها إلى التضحية بكثير من مصالحهم الخاصة في سبيل رفع عصبيتهم واثبات ذاتها وتفوقها على العصبة أو الجماعة الثانية . وروح الجماعة هي الرابطة التي تربط افراداً ينتمون إلى عصبة أو نقابة واحدة ، وتجمعهم يدافعون ، عن كل من تربطه عضويته بالجماعة ، ويجادلون ورفع اسمها واكسابها المجد والفخار . وتظهر تلك الروح في الانظمة والقوانين التي يتشبع بمقتضاها جماعة من الناس ، ينتمون إلى مؤسسة واحدة مثل نقابات التجار أو نقابات المحامين أو الاطباء أو المعلمين أو الصحافيين أو العمال أو عصابات

المصوص ، وفي التعاون الذي يسود أفراد فرقة رياضية أو فرقة عسكرية ، وفي روح النأخي التي تسود أفراد قرية واحدة أو مدينة واحدة أو بلاد واحدة أو أمة واحدة وهي الروح التي نسميها الوطنية .

وتفسح حياة الجماعة ، مجالاً كبيراً أمام الفرد لاثبات ذاته ، فمن يشعر بالضعف والضعف ، حين يكون منفرداً أو بين جماعة ارفع منه قدراً ، يفقد هذا الشعور عند اختلاطه بجمهور من طبقته أو جماعة ينتمي اليها ، وكما تفسح الحياة العائلية المجال ، لبعض افراد الامرة الذين تخفيفهم ظروف حياتهم ، لامتتع بالقوة والسلطة ، هكذا تفسح حياة الجماعة مجالاً لبعض افرادها للتمتع بقوة موهومة ، فقد يشعر المرء انه ارتفع قدراً وعظم شأنه بمجرد وجوده في ظروف سهلة نبعث فيه الرضى بالنسبة إلى ظروف حياته العادية . وفي الانتماء إلى الجماعات والنوادي ارضاء للنفس واثبات للذات واعتزاز بالجمعية أو النادي . وكثيراً ما يكون للجمعيات والنوادي تأثير تهذيبي في اخلاق افرادها ، أفعال من الفوازين والانظمة الاجتماعية ، وذلك لرغبتهم في المحافظة على سمعة المؤسسة التي ينتمون اليها .

وما اعتزاز الطالب بالمدرسة التي ينتمي اليها والصف الذي هو أحد اعضائه ، إلا ظاهرة من مظاهر المنافسة الاجتماعية ، وما سعيه لبوغ قصب السبق لصفه أو فرقته ، سواء في الاعمال المدرسية أو الالعب الرياضية ، إلا لانه مدفوع بهذا الدافع .

٤ - أثر المباحة في عمل الفرد والجماعة

للمناقشة الشفوية أهمية كبرى في التأثير في عمل الفرد والجماعة ،

وهي حديثة العهد ووليدة التطور الاجتماعي والتمدن . وكثيراً ما  
ينتج عن المناقشة تغيرات كبيرة في المجتمع .

فقد يكون لاقتراح او فكرة يقدمها فرد لجماعة اثناء النقاش ،  
اثر عظيم في حياة تلك الجماعة ، واذا كان الفرد نابغة واتى بافكار  
خارقة وممتازة في علو تفكير صاحبها ، وحديثة بالنسبة للمجتمع فانها  
ترفع مستوى معيشة الجماعة بكاملها او الامة باجمعها وربما العالم بأسره .

وهنا يظهر اثر المناقشة المشتركة بين جماعة ، في تحريك افكار  
المتناقشين وفتح أبواب جديدة امامهم للبحث وربما كان هذا من  
أهم الاسباب التي بعثت على التعليم المشترك ، اي اشتراك جماعة من  
الطلاب في صف واحد يعلمهم معلم واحد في آن واحد .

هذا من حيث الجماعة ، اما المباحثة الفردية مع فرد واحد  
وارشاده وتوجيهه في الاتجاهات الحسنة ، فهي لا تقل أهمية عن ذلك ،  
فكم من فتي فاسد اصلىح بهذه الطريقة وكم من طالب كسول اصبح  
مجتهداً . وقد يكون للمباحثة الفردية اثر عكسي اذ يحل التضييل  
والاغراء محل الارشاد الصالح والتوجيه الحسن ، وتكون النتيجة  
افساد المرء . وكم من فتي صالح افسد بهذه الطريقة .

وهكذا يبدو ما للمباحثة الفردية والمناقشة المشتركة من أثر  
فعال في تغيير سلوك الفرد والجماعة وتوجيههم في اتجاهات جديدة .

هـ - تأثير التشجيع وتثبيط العزيمة في عمل المرء

كلنا يعلم ما لتشجيع المرء وتنشيطه ، بالمدح والثناء عليه ، وحته  
على الاستمرار في الاجتهاد ، من اثر بعيد في مضاعفة جهوده ومنحه  
الثقة في نفسه ، وتسديد خطاه نحو النجاح . وليس تشجيع جمهور

المتفرجين للفرق الرياضية المتبارية الا مظهر من مظاهر هذه الحقيقة. كما ان اعطاء الجوائز للمبارين ومكافاتهم ، سواء اكانت المباراة عقلية او جسمية ، هو نتيجة لهذه الحقيقة ايضاً . وقد قام بعض المشتغلين في علم النفس ، باجراء التجارب على الرياضيين والطلاب والعمال في مختلف نواحي الحياة الاجتماعية ، فوجدوا ان الذين شجعوا اثناء قيامهم بالعمل ، زاد نجاحهم بما يقرب معدل تحسين في المائة عن الاوقات الاخرى التي لم يشجعوا فيها . ولا يخفى ايضاً ، ان توجيه كلام التأنيب والتوبيخ للمرء وزجره وعدم تقدير جهوده ومهارته ، بما يثبط عزيمته ويفقده ثقته بنفسه ، ومن فقد ثقته بنفسه فقد النجاح . ويضع كثير من علماء النفس وعلماء الاجتماع ، التأنيب بالمديح او الثناء واللوم او التأنيب ، في طليعة العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد ، ويعتبره البعض العامل الوحيد في ذلك . واني لن انسى ابدأ الحادث التالي :

« كان احد الطلاب الذين عرفوا بالذكاء والنباهة عرضة لسخرية معلمه ، وكان معلمه يقذفه بقارص الكلام امام رفاقة ، ويصفه بالضعف والبلاهة واحيانا بالغباوة ، استمر الحال هكذا ، سنة ونصف السنة حتى نشأ فيه اعتقاد بضعفه رغم اقتداره الحقيقي ، فصغرت نفسه بنظره وفقد ثقته بها واصبح خجولاً يخشى ان يتكلم امام الناس خوفاً من انتقادهم وسخريتهم ، ويخشى ان يتكلم في الصف او ان يجيب على سؤال خوفاً من الانتقاد والسخرية والكلام اللاذع ، وقد بقي هكذا الى ان انتقل الى احدى المدارس العالية ، وهناك بعد مرور ثلاث سنوات اكتشف علة ضعفه واسترجع

ثقتة بنفسه تدريجياً واصبح من المبرزين في صفه ، .  
وقد قام بمض رجال التربية بتجربة في هذا الباب على طلاب  
المدارس ، اعطوهم فيها اختباراً معيناً في الذكاء وسجلوا نتيجته ،  
ثم اعادوا ذلك الاختبار نفسه ، بعد مرور بضعة أيام على الطلاب  
انفسهم ، ولكن تحت ظروف غير الظروف الاولى ، فقد قسموا  
الطلاب المتحنيين الى ثلاثة اقسام ، قسم اثنوا عليه ومدحوه قبل  
الامتحان ، وقسم ذموه وانبوه فثبطوا عزيمته ، وقسم لم يدحوه  
ولم يذموه ، ثم قابلوا بين نتائج الطالب في الامتحان الاول  
والامتحان الثاني ، فكانت النتيجة ان الذين مدحوا وشجعوا قبل  
الامتحان الثاني ، نالوا درجات اعلى من درجاتهم في الامتحان الاول ،  
والذين ذموهم ولم يشجعوا نالوا درجات ادنى ، فاستدلوا من ذلك  
ان الثناء والتشجيع ينشطان المرء ويزيدان قوته على العمل ، وان  
التوبيخ والتأنيب يثبطان عزيمته وينقصان من همته واقباله  
على العمل .

وفي ذلك عبرة بليغة للجميع الآباء والمربين الذين يسترسلون في  
شتم اطفالهم ورميهم بالكلمات الجارحة ، خاصة أمام الآخرين ،  
إنهم ارتكبوا خطأ بسيطاً كان او عظيماً ، والذين يظهر عيوب  
أبنائهم ونقائصهم بصورة مجسمة مبالغ فيها فيحطمون نفسية اطفالهم ،  
فينشأ الواحد منهم ضعيف الجرأة الادبية فاقد الشجاعة .

اننا لا نوصي بالمدح والتشجيع بدون قيد أو شرط ، لانه إن  
لم يُحسن استعماله بيعث على الغرور والاعتداد بالنفس ويؤدي احياناً  
الى فتور العزيمة ، كما اننا لا نوصي بالافلاخ عن التوبيخ

او التأنيب دائماً وفي كل مناسبة ، إذ ان هنالك حالات يكون فيها التأنيب ، إذا كان منصفاً ، تأثير عظيم في اثاره حماسه المرء وحمله على مضاعفة جهوده لكي ينال رضى الناس وثناهم وتقديرهم - ولكن ههنا كان الامر فان خطر المدح والتشجيع - ان كان منها خطراً أقل بكثير من خطر الذم وتثييط العزيمة .

٦ - تأثير آراء الناس في اعمال المرء

من الحقائق العامة التي يعرفها الجميع ، ان المرء عرضة للتأثر بآراء الآخرين والعمل بها احياناً ، كما انه يتأثر من مشاهدتهم وهم يقومون باعمالهم أمامه ، وقد يقلد شاعراً بذلك او غير شاعر به . وكذلك نخيل الشيء او نخيل العمل قد يدفع الانسان للقيام به احياناً . وامثلة ذلك كثيرة في الحياة ، وفي التجارب الآتية التي قام بها احد المشتغلين بهذا الباب توضيح لما نعني :

« عصب عينا رجل واوقف أمام القائم بالتجربة عليه ، وقبـد كانت الغاية من التجربة ، معرفة مقدرة الرجل على الثبات دون أن يتحرك بعد ان يسمع ايعازات مختلفة من تمتحنه تبمته على الحركة ، فقال له המתحن ما يلي : « تشعر الآن بانك تهوى إلى الامام ، وقد بدأت تهوى ، نعم لقد هويت قليلاً والآن اكثر واليغ . » واستمر يعطيه امثال هذه الايعازات حتى اخذ الرجل يترنح تدريجياً ويتمرجح إلى الامام وإلى الوراء واخيراً فقد موازنته وكاد يسقط لو لم يسكه المتحن .

وفي تجربة ثانية ، قال المتحن للرجل تصور نفسك الآن تهوى إلى الامام ثم تصور نفسك تهوى إلى الوراء ، وتابع امثال هذه



للعبارات حتى اثرو فيه واخذ يترنح مرة إلى الامام وأخرى إلى الوراء .

وربما سمع بعضكم بالحادث الآتي ، الذي يدل على ما لاراء الناس وايعازاتهم من التأثير في اعمالنا ، وان لم تنوافر الادلة الكافية على صحة مصدره :

« يحكى ان بعض المشتغلين بالتجارب على الاجزاء اجروا التجربة الآتية على احد المجرمين الذين حكم عليهم بالاعدام ، لكي يتأكدوا من مقدار تأثير الاجزاء او اليعاز في عمل المرء فعضبوا عيذه ، وقالوا له ما يلي : « لما كان قد حكم عليك بالاعدام فقد قررنا ان نميتك ميتة لا ألم فيها ، وذلك باستنزاف دمك فتموت دون ان تشعر ، ثم وخزوه بدبوس وخزة خفيفة واتوا بهاء دافئ في درجة حرارة دم الانسان ، واخذوا يصبونه تدريجياً نقطة نقطة ، على المكان الذي وخزوه بالدبوس ، فنصور المجرم ان ذلك الماء الدافئ هو دمه يجري وانه سينزف حتى يموت . وهكذا استمر الامر حتى مات في النهاية » . قلنا اننا لسنا واثقين من قبلة هذا الحادث العلمي غير ان فيه بعض الدليل على درجة تأثرنا بأراء الغير وافتراحاتهم .

واني اذكر حادثاً جرى لرفيقي لي في ايام الدراسة الابتدائية يتجلى فيه بوضوح مقدار التأثير باعمال الناس وافقوالهم .

« كان صديقي هذا ذا صوت كره اشبه بصوت البوم ، وكان ينمى لو كان صوته جميلاً ، فسمع احداً يتكلم مرة عن صديقنا عزيز ، وكان هذا ذا صوت حسن ، قائلاً ما اجمل صوت عزيز ، حقاً ان

صوته قد تحسن كثيراً، ولا شك في ان ذلك يعود لكثرة تدربه على الغناء . فبداننا من ذلك الحين نلاحظ ان صاحبنا، ذا الصوت البشع اخذ ينشد كلما سنحت له الفرصة ، ولما سألناه ما هذا التطور الجديد يا صاح .. قال اريد ان احسن صوتي كما حسن عزيز صوته .

هذه الحوادث وحوادث اخرى كثيرة تثبت ما للتقليد والابحار وآراء الغير من التأثير في اعمال المرء وتفكيره وعواطفه . - وان من يقوم بتمثيل دور ما في الروايات التمثيلية مثلاً، يشعر بالحالات العاطفية التي تتمثل في ذلك الدور ، كما ان الكثيرين من مشاهدي التمثيل في المسارح ودور السينما يشاركون الممثلين بعواطفهم فيتبهجون معهم ويبكون لبكاؤهم ويتألمون لآلامهم ويفرحون لافراحهم . ويخشى الكثيرون ان يقوموا بتمثيل دور الوغد الخائن ويفضلون دور الشريف ذي الاخلاق العالية ، ولذا كانت الروايات التمثيلية ودور السينما من العوامل الفعالة في نشر التربية والصفات الحسنة ، وهذا هو السبب ، الذي من أجله يفضل القارئون بالتربية الساهرون على المصالح العامة واخلاق المجتمع اختيار الشرط السينمائية التي تتمثل فيها الصفات الطيبة والاخلاق العالية ، والمواطف السامية ، ويمنعون عرض الافلام التي يتمثل فيها المخطاات الاخلاق .

وكم من مرة نشاهد بين المتفرجين على لاعبي كرة القدم من يأخذهم الجاس عند مشاهدة اللاعبين فيرفعون ارجلهم ويضربونها بالهواء كما لو كانوا يضربون كرة حقيقية .

وإذا كنت تعرف أن تقود سيارة وجلست مرة قرب السائق

ثم أتى في طريق السيارة ما يضطرها على الوقوف السريع ، فلا بد  
انك ضغطت بقدميك على ارض السيارة كما لو كنت تضغط فعلاً  
على مكبحها ؟ ، كما يفعل السائق الفعلي .

وامثلة هذا التقليد والتأثر بأعمال الغير واقوالهم ثم النسيج على  
منوالهم كثيرة جداً في المجتمع ، وهناك ضعفاء الشخصية الذين  
لا رأي لهم في الحياة ، بل تكون معظم أعمالهم تقليدية فهو لا يتأثرون  
بما يسمعون من الناس أو بما يشاهدونه ، وبعبارة اوضح انهم  
يعيشون بأفكار غيرهم .

- 
- ( ١ ) المنبه « Stimulus » - وهو الحافز الذي يحمل الانسان او  
الحيوان على العمل ، ويكون داخلياً او خارجياً .
- ( ٢ ) « الرجوع » وجمعها « رجاء » ترجمة لفظة « Response » وهو  
الجواب على المنبه ، اي العمل او السلوك الذي يعثه المنبه في الانسان والحيوان .















الوكلاء : دار الشواف للنشر والتوزيع شارع الثلاثين - العليا  
الرياض - المملكة العربية السعودية - هاتف : ٤٦٢٢٦٣٠ - ٤٦٢٢٦٦٧